



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	400	0:08:40
Kick	25	×	10	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	250	0:07:30
Swim-K	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	25	×	6	4	0' 20"	一定ペース レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 15"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	400	0:09:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:00
Swim-K	50	×	8	1	1' 15"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	6	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	600	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	25	×	6	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:06:40
Swim-K	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	4	3	0' 50"	一定ペース レスト60"	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:20



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:07:20
Swim-K	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	4	3	0' 55"	一定ペース レスト60"	600	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	3	0' 25"	一定ペース レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:51:40



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 40"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	1' 00"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:08:00
Swim-K	50	×	6	1	1' 30"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50	×	3	3	1' 05"	一定ペース レスト60"	450	0:09:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	3	0' 30"	一定ペース レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:51:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックの形 動かし方

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
15_10_30
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 45"	スイム25 グライドキック25 プル(足動かさないで)25 スイム25	300	0:08:15
Kick	25	×	8	1	1' 00"	奇数 右足アップ 左足ダウン 偶数 左足アップ 右足ダウン	200	0:08:00
Swim-K	50	×	6	1	1' 40"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	50	×	3	3	1' 15"	一定ペース レスト60"	450	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	3	0' 35"	一定ペース レスト30"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:00