



- 【テーマ】
- スピード
 - キックの形
 - フラットな姿勢

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_02
(月)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'50"	奇数 左手板 サイドキック90度 偶数 右手板 サイドキック90度 ※身体に対してフラットに	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3'40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25	×	4	3	0'40"	板キックハード	300	0:08:00
	50	×	2	3	0'50"	スイム レスト60"	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0'40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	2	0'40"	平泳ぎの手 クロールのキック ハード	100	0:02:40
	100	×	2	2	1'50"	スイム レスト60"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total						2250	0:52:10	



- 【テーマ】
- スピード
 - キックの形
 - フラットな姿勢

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_02
(月)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】					● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手板 サイドキック90度 偶数 右手板 サイドキック90度 ※身体に対してフラットに	200	0:06:40
Drill	25	×	4	1	0' 50"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	100	0:03:20
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	25	×	4	3	0' 40"	板キックハード	300	0:08:00
	50	×	2	3	0' 55"	スイム レスト60"	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	2	0' 45"	平泳ぎの手 クロールのキック ハード	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 55"	スイム レスト60"	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:00

