



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

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' 00"		チョイス	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 20"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	↓	キープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	50	×	4	1	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"	↓	キープ 続けて	200	0:03:20
Kick	100	×	2	1	2' 30"		板キック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:54:40



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

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' 05"		チョイス	400	0:08:20
Kick	50	×	8	1	1' 20"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	1	4	0' 45"	↓	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0' 50"	↓	キープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 00"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"		呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	1	0' 45"	↓	スピードアップ	150	0:02:15
	50	×	3	1	0' 50"	↓	キープ 続けて	150	0:02:30
Kick	100	×	2	1	2' 40"		板キック	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:05



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	100	×	3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Kick	50	×	7	1	1' 30"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	350	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 55"	↓	キープ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	1	0' 50"	↓	スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	3	1	0' 55"	↓	キープ 続けて	150	0:02:45
Kick	100	×	2	1	2' 50"		板キック	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:05



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

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' 15"		チョイス	300	0:06:45
Kick	50	×	6	1	1' 30"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	300	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓	スピードアップ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"	↓	キープ	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 10"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	1	0' 55"	↓	スピードアップ	150	0:02:45
	50	×	3	1	1' 00"	↓	キープ 続けて	150	0:03:00
Kick	100	×	2	1	2' 50"		板キック	200	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:30



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Kick	50	×	6	1	1' 40"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓	スピードアップ	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 05"	↓	キープ	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 15"	↓	ゆっくり 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	1	1' 00"	↓	スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	3	1	1' 05"	↓	キープ 続けて	150	0:03:15
Kick	100	×	1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:15



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作 キック動作

スピード
高田馬場

テクニック

筋持久力
15_11_30
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	100	×	2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Kick	50	×	6	1	1' 45"		板キック25 板背泳ぎキック25 ※板で自分が沈まないように	300	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"		バタフライ右手・左手・両手	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	4' 20"		フォーミング	150	0:04:20
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピードアップ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 15"	↓	キープ	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 30"	↓	ゆっくり 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	50	×	3	1	1' 10"	↓	スピードアップ	150	0:03:30
	50	×	3	1	1' 15"	↓	キープ 続けて	150	0:03:45
Kick	100	×	1	1	3' 00"		板キック	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:10