



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(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' 00"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-K①	50	×	4	3	1' 05"	板キック レスト60"	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:00



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(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' 10"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	150	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-K①	50	×	4	3	1' 10"	板キック レスト60"	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 50"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:00



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(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(足固定)25 スイム25	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-K①	50	×	3	3	1' 15"	板キック レスト60"	450	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	1' 55"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:52:10



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(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(足固定)25 スイム25	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-K①	50	×	3	3	1' 15"	板キック レスト60"	450	0:11:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 10"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:52:05



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(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(足固定)25 スイム25	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-K①	50	×	3	3	1' 20"	板キック レスト60"	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 20"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:50



- 【テーマ】
- スピード
 - クロール以外も
 - キックスピードアップ

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
15_12_11
(金)

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' 45"	スイム25 グライドキック25 プル(足固定)25 スイム25	200	0:05:30
Kick	25	×	8	1	0' 55"	板背泳ぎキック ※身体が沈まないように板で補助	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-K①	50	×	3	3	1' 30"	板キック レスト60"	450	0:13:30
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり 呼吸整えて	50	0:01:30
Main-S②	100	×	4	1	2' 30"	25ハード 25イージー 繰り返し ※メリハリをつけて	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:53:00