



- 【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)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	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	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	100	0:03:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	4	3	0' 40"	板キックハード	300	0:08:00
	50	×	2	3	0' 45"	スイム レスト60"	300	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	3	0' 40"	平泳ぎの手 クロールのキック ハード	150	0:04:00
	100	×	2	3	1' 40"	スイム レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:52:30



- 【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



- 【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)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	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	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	100	0:03:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25	×	4	2	0' 45"	板キックハード	200	0:06:00
	50	×	2	2	1' 00"	スイム レスト60"	200	0:04:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
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	2' 05"	スイム レスト60"	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:52:30



- 【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)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	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	150	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	100	0:03:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	25	×	4	2	0' 50"	板キックハード	200	0:06:40
	50	×	2	2	1' 10"	スイム レスト60"	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 50"	平泳ぎの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 15"	スイム レスト60"	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:51:20



- 【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)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	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	150	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	5秒間グライドキック 反転して 5秒間背キック	100	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	25	×	4	2	0' 50"	板キックハード	200	0:06:40
	50	×	2	2	1' 20"	スイム レスト60"	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	2	0' 50"	平泳ぎの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 30"	スイム レスト60"	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:52:50