



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(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 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	1	4	1' 00"	板キックハード	200	0:04:00
	75	×	1	4	1' 10"	スイム	300	0:04:40
	25	×	1	4	0' 40"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
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
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 55"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	4	1' 10"	板キックハード	200	0:04:40
	75	×	1	4	1' 15"	スイム	300	0:05:00
	25	×	1	4	0' 45"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	2' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	800	0:16:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	3	1' 10"	板キックハード	150	0:03:30
	75	×	1	3	1' 20"	スイム	225	0:04:00
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:50



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:06:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	700	0:15:10
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	3	1' 15"	板キックハード	150	0:03:45
	75	×	1	3	1' 30"	スイム	225	0:04:30
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:45



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	1	3	1' 20"	板キックハード	150	0:04:00
	75	×	1	3	1' 40"	スイム	225	0:05:00
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

筋持久力
16_10_03
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 偶数 板キック 足が水の上に出てこないように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右足ストップスイム 偶数 左足ストップスイム	200	0:07:20
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	50	×	1	3	1' 30"	板キックハード	150	0:04:30
	75	×	1	3	1' 50"	スイム	225	0:05:30
	25	×	1	3	0' 50"	フォーミング 繰り返し	75	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:54:30