



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_10_07
 (金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	グライドキック25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左足ストップ 偶数 右足ストップ	200	0:05:20
Main-S①	400	×	4	1	7' 00"	キック意識	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:20



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_10_07
 (金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	グライドキック25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左足ストップ 偶数 右足ストップ	200	0:06:00
Main-S①	400	×	4	1	7' 30"	キック意識	1600	0:30:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_10_07
 (金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 左足ストップ 偶数 右足ストップ	150	0:04:30
Main-S①	400	×	4	1	7' 45"	キック意識	1600	0:31:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



【テーマ】
 ●インターバル(ロング)
 ●キック強化

テクニック
 高田馬場

スタミナ

筋持久力
 16_10_07
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	250	0:09:10
Swim	100	×	2	1	2' 10"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左足ストップ 偶数 右足ストップ	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	キック意識	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:30



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_07
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 55"	グライドキック25 スイム50	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	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 左足ストップ 偶数 右足ストップ	200	0:06:40
Main-S①	400	×	3	1	8' 30"	キック意識	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40



【テーマ】
●インターバル(ロング)
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_07
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	2	1	2' 00"	グライドキック25 スイム50	150	0:04:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 板キック 右足アップ 左足ダウン 偶数 板キック 右足ダウン 左足アップ	200	0:08:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左足ストップ 偶数 右足ストップ	200	0:07:20
Main-S①	400	×	3	1	9' 20"	キック意識	1200	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20