



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	板背泳ぎキック	250	0:06:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	25 _フ 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 10"	3 _フ ラインターン	1200	0:21:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:30



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板背泳ぎキック	200	0:06:00
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	25 _ル 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	400	×	3	1	7' 40"	3 _ル ラインターン	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック	200	0:06:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 15"	25 _フ 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	3 _フ ラインターン	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:10



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 50"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板背泳ぎキック	200	0:06:40
Main-S①	50	×	7	1	1' 20"	25 _ル 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	350	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 15"	3 _ル ラインターン	1200	0:24:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:35



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 00"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板背泳ぎキック	150	0:05:30
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	25 _フ 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 50"	3 _フ ラインターン	1200	0:26:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

実践

筋持久力
16_10_10
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板プル100 スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板背泳ぎキック	200	0:08:00
Main-S①	50	×	8	1	1' 40"	25 _フ 泳いでタッチしたら 壁に手をつけて壁キック10"ハード	400	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Main-S①	400	×	2	1	9' 20"	3 _フ ラインターン	800	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:50