



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 05"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:08:40
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト30"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	1' 40"	一定ペース	700	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	14	1	0' 50"	一定ペース	700	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:50



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 10"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:09:20
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	14	1	0' 55"	一定ペース	700	0:12:50
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	1' 50"	一定ペース	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:06:40
Drill	50	×	8	1	1' 15"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	10	1	1' 00"	一定ペース	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	1' 55"	一定ペース	500	0:09:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:07:20
Drill	50	×	8	1	1' 20"	サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:10:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	一定ペース	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	5	1	2' 10"	一定ペース	500	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_10_17
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	200	×	1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"		板バタフライキック12.5 板クロールキック12.5	200	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"		サイドキック6チェンジ25 スイム25	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	50	×	10	1	1' 15"		一定ペース	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"		ゆっくり	100	0:03:20
Main-S②	100	×	4	1	2' 20"		一定ペース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:20