



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

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"	背泳ぎキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	浮き上がり6ストロークハード	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	3'00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	800	0:24:00
Swim	50	×	8	1	1'00"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	背泳ぎキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	浮き上がり6ストロークハード	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	3'00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	800	0:24:00
Swim	50	×	8	1	1'00"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:20



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

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' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	背泳ぎキック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード	150	0:04:30
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	800	0:28:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:56:10



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

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	×	6	1	0' 50"	背泳ぎキック	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	150	0:05:00
Main-S①	100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	800	0:28:00
Swim	50	×	6	1	1' 15"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:55:30



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

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	×	4	1	0' 55"	背泳ぎキック	100	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	150	0:05:00
Main-S①	100	×	7	1	4' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	700	0:28:00
Swim	50	×	6	1	1' 20"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:55:40



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

パワー

実践
16_10_21
(金)

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	×	4	1	1' 00"	背泳ぎキック	100	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード	150	0:05:00
Main-S①	100	×	7	1	4' 00"	ドラフティングスイム100 後続は1秒後スタート 先頭は全力ハード！！	700	0:28:00
Swim	50	×	6	1	1' 30"	呼吸制限1/4 呼吸動作を早く リズムを変えずに頭を早く戻す	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1550	0:55:00