



【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_24
(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' 40"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Kick	50	×	8	1	1' 10"	板キック	400	0:09:20
Main-S①	200	×	6	1	3' 40"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:30



【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_24
(月)

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"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Kick	50	×	6	1	1' 10"	板キック	300	0:07:00
Main-S①	200	×	6	1	3' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:20



【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_24
 (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"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2'00"	フォーミング	200	0:04:00
Kick	50	×	6	1	1'15"	板キック	300	0:07:30
Main-S①	200	×	6	1	3'50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10



【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_24
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Kick	50	×	6	1	1' 15"	板キック	300	0:07:30
Main-S①	200	×	6	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:40



【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_24
(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"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Kick	50	×	6	1	1' 30"	板キック	300	0:09:00
Main-S①	200	×	5	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	1000	0:21:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:50



【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_24
(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	1' 00"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Kick	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Main-S①	200	×	4	1	4' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(軽くキックして)	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:56:00