



【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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	200	0:05:20
Main-S①	50	×	2	5	0' 40"	頑張ろう！！	500	0:06:40
	50	×	2	5	0' 50"	ペースキープ	500	0:08:20
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	50	×	8	1	0' 50"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:40



【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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	200	0:05:20
Main-S①	50	×	2	5	0' 45"	頑張ろう！！	500	0:07:30
	50	×	2	5	0' 50"	ペースキープ	500	0:08:20
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50	×	6	1	0' 50"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:00



【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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 05"	チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	5	0' 50"	頑張ろう！！	500	0:08:20
	50	×	2	5	0' 55"	ペースキープ	500	0:09:10
	50	×	1	5	1' 05"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:25
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	200	0:06:00
Main-S①	50	×	2	4	0' 55"	頑張ろう！！	400	0:07:20
	50	×	2	4	1' 00"	ペースキープ	400	0:08:00
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50	×	5	1	1' 00"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:20



【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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	150	0:05:00
Main-S①	50	×	2	4	1' 00"	頑張ろう！！	400	0:08:00
	50	×	2	4	1' 05"	ペースキープ	400	0:08:40
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	1' 05"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	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

スピード

スタミナ
16_10_28
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	奇数 板キック 偶数 板キック 水の中で(足が出ないように)	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' 50"	奇数 スイム 偶数 水の中でキック(足が出ないように)	200	0:06:40
Main-S①	50	×	2	3	1' 10"	頑張ろう！！	300	0:07:00
	50	×	2	3	1' 20"	ペースキープ	300	0:08:00
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	1' 20"	呼吸制限 1/3 ※左右のバランスを	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:50