



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

A

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' 40"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 45"	リラックスして フォーミング	800	0:14:00
Main-S①	50	×	9	1	1' 00"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	450	0:09:00
Swim	50	×	2	1	1' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:40



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

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"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 50"	リラックスして フォーミング	800	0:14:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	400	0:08:40
Swim	50	×	2	1	1' 00"	ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:55



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:04:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 05"	リラックスして フォーミング	800	0:16:40
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	300	0:07:00
Swim	50	×	2	1	1' 10"	ゆっくり	100	0:02:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:40



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

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' 15"	チョイス	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	6	1	0' 45"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:04:30
R-Swim	100	×	8	1	2' 10"	リラックスして フォーミング	800	0:17:20
Main-S①	50	×	6	1	1' 10"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	300	0:07:00
Swim	50	×	1	1	1' 10"	ゆっくり	50	0:01:10
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:35



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:05:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 15"	リラックスして フォーミング	800	0:18:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	300	0:08:00
Swim	50	×	1	1	1' 15"	ゆっくり	50	0:01:15
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30



【テーマ】
●スピード
●キック強化

テクニック
高田馬場

スピード

変化
16_10_31
(月)

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	0' 55"	板キック 足を開いて12.5 足を閉じて12.5	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 6ビート 偶数 2ビート	150	0:05:00
R-Swim	100	×	6	1	2' 30"	リラックスして フォーミング	600	0:15:00
Main-S①	50	×	6	1	1' 30"	6ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し	300	0:09:00
Swim	50	×	1	1	1' 20"	ゆっくり	50	0:01:20
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5呼吸なしハード 12.5呼吸少なくハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40