



【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

筋持久力

スタミナ  
16\_11\_04  
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4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	400	×	2	1	7' 00"	頑張ろう！！	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:00



【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

筋持久力

スタミナ  
16\_11\_04  
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	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 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4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	400	×	2	1	7' 10"	頑張ろう！！	800	0:14:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	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

筋持久力

スタミナ  
16\_11\_04  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 40"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4ビート	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 00"	リラックスして フォーミング	800	0:16:00
Main-S①	400	×	2	1	7' 40"	頑張ろう！！	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20



【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

筋持久力

スタミナ  
 16\_11\_04  
 (金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	12	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4ビート	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 05"	リラックスして フォーミング	700	0:14:35
Main-S①	400	×	2	1	8' 00"	頑張ろう！！	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	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

筋持久力

スタミナ  
 16\_11\_04  
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 45"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4ビート	150	0:05:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 15"	リラックスして フォーミング	700	0:15:45
Main-S①	400	×	2	1	8' 20"	頑張ろう！！	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:10



【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

筋持久力

スタミナ  
16\_11\_04  
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 50"	2本クロール 1本背泳ぎ 1本平泳ぎ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	1' 00"	板キック 12.5右足のみ 12.5左足のみ	150	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手3キック ※4ビート	200	0:06:40
R-Swim	100	×	5	1	2' 30"	リラックスして フォーミング	500	0:12:30
Main-S①	400	×	2	1	9' 00"	頑張ろう！！	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20