



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	6	1	1' 30"	クロール50 平泳ぎ25	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	背泳ぎキック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	200	0:05:20
Main-P	100	×	8	1	1' 50"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3' 30"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:54:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 40"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	背泳ぎキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	200	0:06:00
Main-P	100	×	8	1	1' 55"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背泳ぎキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	200	0:06:00
Main-P	100	×	7	1	2' 05"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:35



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 45"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背泳ぎキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	200	0:06:40
Main-P	100	×	6	1	2' 10"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	背泳ぎキック	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	150	0:05:00
Main-P	100	×	6	1	2' 20"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	4' 15"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50



【テーマ】
●実践
●キック強化

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
16_11_07
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	75	×	4	1	1' 50"	クロール50 平泳ぎ25	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	背泳ぎキック	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	足を止めて キャッチスカーリング ※キック禁止！！	150	0:05:00
Main-P	100	×	6	1	2' 30"	顔上げ平泳ぎ25 スイム50 前呼吸クロール25 ※プルブイはめて	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20
Swim	200	×	3	1	4' 30"	奇数 1/3呼吸 偶数 右呼吸25 左呼吸25 繰り返し	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10