



【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

スタミナ
16_11_11
(金)

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
Kick	400	×	1	1	9' 00"	板キック	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
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1キック	200	0:05:20
R-Swim	100	×	8	1	1' 40"	リラックス フォームチェック	800	0:13:20
M-Swim①	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キックハード	200	0:05:20
M-Swim②	75	×	8	1	1' 15"	ビルドアップ ※25本ずつ スピードアップ	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:45



【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

スタミナ
16_11_11
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1'00"	チョイス	350	0:07:00
Kick	400	×	1	1	9'00"	板キック	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	フォーミング	100	0:01:50
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1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	1'50"	リラックス フォームチェック	800	0:14:40
M-Swim①	25	×	8	1	0'45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	6	1	1'20"	ビルドアップ ※25mずつ スピードアップ	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	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

スタミナ
16_11_11
(金)

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
Kick	400	×	1	1	9' 30"	板キック	400	0:09:30
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
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1キック	200	0:06:00
R-Swim	100	×	8	1	2' 00"	リラックス フォームチェック	800	0:16:00
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ ※25本ずつ スピードアップ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:35



【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

スタミナ
16_11_11
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Kick	400	×	1	1	9' 30"	板キック	400	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
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1キック	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 10"	リラックス フォームチェック	700	0:15:10
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 45"	ビルドアップ ※25本ずつ スピードアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:05



【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

スタミナ
16_11_11
(金)

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' 15"	チョイス	200	0:05:00
Kick	400	×	1	1	9' 50"	板キック	400	0:09:50
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
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1キック	200	0:06:40
R-Swim	100	×	7	1	2' 15"	リラックス フォームチェック	700	0:15:45
M-Swim①	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キックハード	200	0:06:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 45"	ビルドアップ ※25本ずつ スピードアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	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

スタミナ
16_11_11
(金)

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
Kick	400	×	1	1	10' 00"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右手1キック 左手3キック 偶数 右手3キック 左手1キック	150	0:05:30
R-Swim	100	×	6	1	2' 30"	リラックス フォームチェック	600	0:15:00
M-Swim①	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ キックハード	150	0:05:00
M-Swim②	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ ※25本ずつ スピードアップ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:20