



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

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
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	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	100	×	1	6	1' 30"	ペースアップ	600	0:09:00
	100	×	1	6	1' 40"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:55:45



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

B

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	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	100	×	1	4	1' 40"	ペースアップ	400	0:06:40
	100	×	1	4	1' 50"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:30



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 00"	リラックス フォームチェック	700	0:14:00
M-Swim①	100	×	1	4	1' 50"	ペースアップ	400	0:07:20
	100	×	1	4	2' 00"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500</b>	<b>0:55:35</b>



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:00
R-Swim	100	×	7	1	2' 05"	リラックス フォームチェック	700	0:14:35
M-Swim①	100	×	1	4	1' 55"	ペースアップ	400	0:07:40
	100	×	1	4	2' 05"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:15



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 15"	チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
R-Swim	100	×	6	1	2' 10"	リラックス フォームチェック	600	0:13:00
M-Swim①	100	×	1	4	2' 00"	ペースアップ	400	0:08:00
	100	×	1	4	2' 10"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:10



【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

筋持久力  
16\_11\_14  
(月)

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
Drill	25	×	8	1	1' 00"	板キック 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 足が水の中12.5 水の上12.5	200	0:06:40
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	100	×	1	3	2' 10"	ペースアップ	300	0:06:30
	100	×	1	3	2' 20"	ペース変えずに ※サークル変わってもペースを変えないように	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:40</b>