



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	9'00"	板キック	400	0:09:00
Pull	400	×	1	1	7'00"	プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7'00"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	400	×	2	1	8'00"	ハード！！	800	0:16:00
Swim	400	×	1	1	7'00"	呼吸制限1/5 フォームチェック	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:00



【テーマ】
●実践
●キック強化

スタミナ
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	9'00"	板キック	400	0:09:00
Pull	400	×	1	1	7'30"	プルブイ	400	0:07:30
Swim	400	×	1	1	7'30"	フォーミング	400	0:07:30
M-Swim	400	×	1	1	8'00"	ハード！！	400	0:08:00
Swim	200	×	3	1	3'50"	呼吸制限1/5 フォームチェック	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:30



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 20"	チョイス	400	0:08:20
Kick	400	×	1	1	10' 30"	板キック	400	0:10:30
Pull	400	×	1	1	7' 40"	プルブイ	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	7' 40"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	400	×	1	1	8' 00"	ハード！！	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 00"	呼吸制限1/5 フォームチェック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:10



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 30"	チョイス	400	0:08:30
Kick	400	×	1	1	10' 30"	板キック	400	0:10:30
Pull	400	×	1	1	8' 20"	プルブイ	400	0:08:20
Swim	400	×	1	1	8' 20"	フォーミング	400	0:08:20
M-Swim	400	×	1	1	8' 00"	ハード！！	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	呼吸制限1/5 フォームチェック	400	0:08:20
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

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 45"	チョイス	400	0:08:45
Kick	400	×	1	1	10' 30"	板キック	400	0:10:30
Pull	400	×	1	1	8' 40"	プルブイ	400	0:08:40
Swim	400	×	1	1	8' 40"	フォーミング	400	0:08:40
M-Swim	400	×	1	1	9' 00"	ハード！！	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4' 30"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:53:05



【テーマ】
●実践
●キック強化

スピード
高田馬場

筋持久力

スタミナ
16_11_18
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Kick	400	×	1	1	12' 00"	板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	9' 20"	プルブイ	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	9' 20"	フォーミング	400	0:09:20
M-Swim	400	×	1	1	10' 00"	ハード！！	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:00