



【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

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Kick	100	×	4	1	2' 10"	板キック	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	200	0:05:20
Main-S	200	×	8	1	3' 30"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1600	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:25



【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

スタミナ

筋持久力
 16_11_21
 (月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	100	×	4	1	2' 20"	板キック	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1' 50"	フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	200	0:06:00
Main-S	200	×	7	1	3' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1400	0:26:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:00



【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

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Kick	100	×	4	1	2' 20"	板キック	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1' 55"	フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	200	0:06:00
Main-S	200	×	7	1	4' 00"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1400	0:28:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:35



【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

スタミナ

筋持久力
 16_11_21
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Kick	100	×	4	1	2' 30"	板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 05"	フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	200	0:06:00
Main-S	200	×	6	1	4' 10"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1200	0:25:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:35



【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

スタミナ

筋持久力
 16_11_21
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Kick	100	×	3	1	2' 40"	板キック	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	200	0:06:40
Main-S	200	×	6	1	4' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1200	0:26:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:35



【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

スタミナ

筋持久力
16_11_21
(月)

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' 30"	チョイス	200	0:04:30
Kick	100	×	4	1	2' 45"	板キック	400	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	奇数 右呼吸 偶数 左呼吸 ※呼吸をしているときにキックを止めない	150	0:05:30
Main-S	200	×	6	1	4' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイはさんで軽くキック	1200	0:28:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:00