



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	8	1	1' 05"	スピードあげて	600	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	50	×	2	8	0' 40"	サークル内で	800	0:10:40
	50	×	1	8	0' 50"	フォーミング 繰り替えし	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:53:50



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1' 15"	スピードあげて	600	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	2	6	0' 45"	サークル内で	600	0:09:00
	50	×	1	6	0' 55"	フォーミング 繰り替えし	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:20



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 20"	スピードあげて	450	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	2	6	0' 50"	サークル内で	600	0:10:00
	50	×	1	6	1' 00"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:20



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Kick	25	×	8	1	0' 50"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	6	1	1' 25"	スピードあげて	450	0:08:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	2	6	0' 55"	サークル内で	600	0:11:00
	50	×	1	6	1' 05"	フォーミング 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	4	1	1' 30"	スピードあげて	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	2	6	1' 00"	サークル内で	600	0:12:00
	50	×	1	6	1' 10"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:50



【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

スタミナ
16_11_25
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	チョイス	300	0:07:30
Kick	25	×	8	1	0' 55"	バタフライキック12.5 クロールキック12.5	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビート	150	0:05:00
M-Swim①	75	×	4	1	1' 40"	スピードあげて	300	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	2	5	1' 10"	サークル内で	500	0:11:40
	50	×	1	5	1' 30"	フォーミング 繰り返し	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:40