



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

A

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance    | Time           |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |             |                |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 30" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300         | 0:06:00        |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 4' 40" | 板キック                                  | 400         | 0:09:20        |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 45" | フォーミング                                | 100         | 0:01:45        |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 40" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200         | 0:05:20        |
| Swim           | 100 | ×         | 10 | 1   | 1' 45" | 一定ペース                                 | 1000        | 0:17:30        |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 右手のみハード                               | 100         | 0:02:40        |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 左手のみハード                               | 100         | 0:02:40        |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | ハード                                   | 100         | 0:02:40        |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | スイム                                   | 100         | 0:02:40        |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50          | 0:01:00        |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100         | 0:03:00        |
| <b>Total</b>   |     |           |    |     |        |                                       | <b>2550</b> | <b>0:54:35</b> |



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

B

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |          |         |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 40" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300      | 0:06:40 |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 4' 40" | 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" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 9  | 1   | 1' 50" | 一定ペース                                 | 900      | 0:16:30 |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 右手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 左手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | ハード                                   | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | スイム                                   | 100      | 0:02:40 |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50       | 0:01:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |                                       | 2450     | 0:55:00 |



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

C

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |          |         |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 45" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300      | 0:07:00 |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 4' 50" | 板キック                                  | 400      | 0:09:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 1' 55" | フォーミング                                | 100      | 0:01:55 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 8  | 1   | 1' 55" | 一定ペース                                 | 800      | 0:15:20 |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 右手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 左手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | ハード                                   | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | スイム                                   | 100      | 0:02:40 |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50       | 0:01:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |                                       | 2350     | 0:54:35 |



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

D

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |          |         |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 50" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300      | 0:07:20 |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 4' 50" | 板キック                                  | 400      | 0:09:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 2' 05" | フォーミング                                | 100      | 0:02:05 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 45" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200      | 0:06:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 7  | 1   | 2' 05" | 一定ペース                                 | 700      | 0:14:35 |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 右手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | 左手のみハード                               | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | ハード                                   | 100      | 0:02:40 |
|                | 25  | ×         | 1  | 4   | 0' 40" | スイム                                   | 100      | 0:02:40 |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50       | 0:01:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |                                       | 2250     | 0:54:20 |



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

E

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |          |         |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 50" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300      | 0:07:20 |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 5' 00" | 板キック                                  | 400      | 0:10:00 |
| Swim           | 100 | ×         | 1  | 1   | 2' 15" | フォーミング                                | 100      | 0:02:15 |
| Drill          | 25  | ×         | 8  | 1   | 0' 50" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200      | 0:06:40 |
| Swim           | 100 | ×         | 7  | 1   | 2' 10" | 一定ペース                                 | 700      | 0:15:10 |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | 右手のみハード                               | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | 左手のみハード                               | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | ハード                                   | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | スイム                                   | 75       | 0:02:15 |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50       | 0:01:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |                                       | 2150     | 0:54:25 |



【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

筋持久力  
16\_11\_28  
(月)

F

| Menu           | m   |           | 本数 | Set | Cycle  | 説明                                    | Distance | Time    |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 |     | ● 各自ストレッチ |    |     |        |                                       |          |         |
| W-up           | 75  | ×         | 4  | 1   | 1' 55" | キャッチアップ25 クロールスイム50                   | 300      | 0:07:40 |
| Kick           | 200 | ×         | 2  | 1   | 5' 30" | 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  | ×         | 8  | 1   | 0' 55" | 2ストローク2ドルフィン 2ストローク2ビート<br>※キックのタイミング | 200      | 0:07:20 |
| Swim           | 100 | ×         | 6  | 1   | 2' 20" | 一定ペース                                 | 600      | 0:14:00 |
| Main-S         | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | 右手のみハード                               | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | 左手のみハード                               | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | ハード                                   | 75       | 0:02:15 |
|                | 25  | ×         | 1  | 3   | 0' 45" | スイム                                   | 75       | 0:02:15 |
| Swim           | 50  | ×         | 1  | 1   | 1' 00" | ハード！！<br>頑張ろう！                        | 50       | 0:01:00 |
| C-down         | 100 | ×         | 1  | 1   | 3' 00" | 各自                                    | 100      | 0:03:00 |
| Total          |     |           |    |     |        |                                       | 2050     | 0:55:30 |