



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 17\_10\_02  
 (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	0'45"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1'45"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	200	0:05:20
M-Swim	75	×	8	1	1'20"	ビルドアップ ※スピードコントロール	600	0:10:40
M-Swim	50	×	10	1	0'55"	12.5グライドキックハード スイム37.5	500	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2800</b>	<b>0:56:10</b>



【テーマ】  
 ●スピード  
 ●個人メドレー  
 ●キック！！

テクニック  
 高田馬場

筋持久力

スピード  
 17\_10\_02  
 (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	0'50"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1'50"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:14:40
Drill	25	×	6	1	0'45"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	150	0:04:30
M-Swim	75	×	8	1	1'25"	ビルドアップ ※スピードコントロール	600	0:11:20
M-Swim	50	×	8	1	1'00"	12.5グライドキックハード スイム37.5	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
  - 個人メドレー
  - キック！！

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1'05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0'50"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	1'55"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1'30"	ビルドアップ ※スピードコントロール	600	0:12:00
M-Swim	50	×	7	1	1'05"	12.5グライドキックハード スイム37.5	350	0:07:35
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:05



- 【テーマ】
- スピード
  - 個人メドレー
  - キック！！

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 05"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 40"	ビルドアップ ※スピードコントロール	450	0:10:00
M-Swim	50	×	7	1	1' 10"	12.5グライドキックハード スイム37.5	350	0:08:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:57:00</b>



- 【テーマ】
- スピード
  - 個人メドレー
  - キック！！

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 45"	ビルドアップ ※スピードコントロール	450	0:10:30
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	12.5グライドキックハード スイム37.5	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2250</b>	<b>0:57:20</b>



- 【テーマ】
- スピード
  - 個人メドレー
  - キック！！

テクニック  
高田馬場

筋持久力

スピード  
17\_10\_02  
(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' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	板キック 右足のみ12.5 左足のみ12.5 ※動かしていない足を意識	150	0:05:30
Swim	100	×	8	1	2' 30"	奇数 バタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75	800	0:20:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	奇数 足親指をくっつけて 偶数 足を開いて	150	0:05:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 50"	ビルドアップ ※スピードコントロール	450	0:11:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	12.5グライドキックハード スイム37.5	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:50