



【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_13
 (金)

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" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1'40" | 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 | 0:13:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0'40" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 7 | 1'25" | ペースアップ レスト30" | 1400 | 0:19:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3100 | 0:55:30 |



【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_13
 (金)

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 | 0'45" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 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 | 0'45" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 6 | 1'35" | ペースアップ レスト30" | 1200 | 0:19:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:56:00 |



【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_13
 (金)

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 | 0'45" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 200 | 0:06:00 |
| 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 | × | 8 | 1 | 0'45" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 6 | 1'40" | ペースアップ レスト30" | 1200 | 0:20:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3'00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 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_13
 (金)

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|--|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 50 | × | 4 | 1 | 1' 10" | チョイス | 200 | 0:04:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | 奇数 ハタフライ25 背泳ぎ25 クロール50 偶数 平泳ぎ25 クロール75 | 800 | 0:16:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 6 | 1' 45" | ペースアップ レスト30" | 1200 | 0:21:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:58:00 |



【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_13
 (金)

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" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 10" | 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 | 0:17:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 5 | 1' 55" | ペースアップ レスト30" | 1000 | 0:19:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:57:50 |



【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_13
 (金)

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 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 腿の前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が抜けないように お腹の下からキック | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 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 | 600 | 0:15:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 右手右腿の内側を触りながら 左手クロール12.5 スイム12.5 偶数 左手左腿の内側を触りながら 右手クロール12.5 スイム12.5 | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 100 | × | 2 | 4 | 2' 10" | ペースアップ レスト30" | 800 | 0:17:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:54:00 |