



【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