



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	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 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	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	×	8	1	0' 45"	奇数 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	8	1	2' 25"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	1200	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:40



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	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 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:06:00
M-Swim	150	×	7	1	2' 35"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	1050	0:18:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:57:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 15"	チョイス	200	0:04:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	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 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:06:40
M-Swim	150	×	7	1	2' 45"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	1050	0:19:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	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 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:06:40
M-Swim	150	×	7	1	2' 50"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	1050	0:19:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
17_10_23
(月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 手を前に伸ばして平泳ぎキック キャッチ動作はOを作る 偶数 平泳ぎ 右手 左手 両手 繰り返し ※平泳ぎのキャッチ動作	200	0:07:20
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' 55"	奇数 右足膝下水面に出す 偶数 左足膝下水面に出す ※曲げた足ではなく 腹筋を意識	200	0:07:20
M-Swim	150	×	6	1	3' 20"	奇数 スイム 偶数 プルブイ(2ビートキック打つ)	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:57:10