



- 【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

スタミナ
17_10_30
(月)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:05:20 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 45" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 800 | 0:14:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim | 25 | × | 10 | 1 | 0' 40" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 250 | 0:06:40 |
| M-Swim | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | ビルドダウン 12.5ずつ | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2550 | 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

スタミナ
 17_10_30
 (月)

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 4 | 1 | 2' 00" | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 800 | 0:14:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim | 50 | × | 8 | 1 | 1' 05" | ビルドダウン 12.5ずつ | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:56:40 |



【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

スタミナ
 17_10_30
 (月)

C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 05" | チョイス | 300 | 0:06:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 800 | 0:16:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 50 | × | 7 | 1 | 1' 10" | ビルドダウン 12.5ずつ | 350 | 0:08:10 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 00" | 板キック | 200 | 0:05:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2350 | 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

スタミナ
 17_10_30
 (月)

D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 10" | チョイス | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 10" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 600 | 0:13:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 50 | × | 7 | 1 | 1' 15" | ビルドダウン 12.5ずつ | 350 | 0:08:45 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 30" | 板キック | 200 | 0:05:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2150 | 0:56:05 |



【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

スタミナ
 17_10_30
 (月)

E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 15" | チョイス | 300 | 0:06:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 15" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 600 | 0:13:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim | 50 | × | 7 | 1 | 1' 15" | ビルドダウン 12.5ずつ | 350 | 0:08:45 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 30" | 板キック | 200 | 0:05:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2100 | 0:55:20 |



【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

スタミナ
 17_10_30
 (月)

F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|------------------------------------------------|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 100 | × | 3 | 1 | 2' 30" | チョイス | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | お腹押してバタフライキック12.5 クロールキック12.5 ※キックを打ち込む意識 | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 2' 30" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 600 | 0:15:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | ももの前触りながらキック12.5 スイム12.5 ※膝が曲がらないように | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 奇数 バタフライの手 クロールキック ハード 偶数 平泳ぎの手 クロールキック ハード | 150 | 0:05:00 |
| M-Swim | 50 | × | 6 | 1 | 1' 20" | ビルドダウン 12.5ずつ | 300 | 0:08:00 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5' 30" | 板キック | 200 | 0:05:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2050 | 0:57:20 |