



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 17_11_06
 (月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	200	0:05:20
M-Swim	50	×	10	1	1' 00"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	500	0:10:00
Swim	200	×	6	1	3' 15"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	1200	0:19:30
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	0:08:00
Kick	200	×	1	1	4' 00"	板キック	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

テクニック
高田馬場

筋持久力

実践
17_11_06
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1'00"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	400	0:08:00
Swim	200	×	5	1	3'30"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	1'00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	0:08:00
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	0:55:30



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 17_11_06
 (月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	150	0:04:30
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	400	0:09:20
Swim	200	×	5	1	3' 45"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	1000	0:18:45
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	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							2450	0:57:05



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 17_11_06
 (月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	150	0:05:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	400	0:09:20
Swim	200	×	5	1	3' 50"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	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							2350	0:56:20



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 17_11_06
 (月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	150	0:05:00
M-Swim	50	×	7	1	1' 15"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	350	0:08:45
Swim	200	×	5	1	4' 00"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	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							2300	0:56:45



【テーマ】
 ●実践
 ●個人メドレー
 ●キック！！

テクニック
 高田馬場

筋持久力

実践
 17_11_06
 (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	×	6	1	0' 50"	3ストローククロール 3ストローク背泳ぎ 繰り返し ※スムーズなローリングを	150	0:05:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 30"	壁バタフライキック10回～スイム ※強くキックするイメージを	400	0:12:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"	スタート・ターン後はドルフィンキック3回 ※浮き上がりをマスターしよう！！	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	その場スカーリング 足上げ交互40秒 レスト20秒 ※足を水面に出しすぎないようにする練習	200	0:08:00
Kick	200	×	1	1	6' 00"	板キック	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:50