



【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_11_10
 (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	0'40"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:05:20
Kick	25	×	10	1	0'45"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	250	0:07:30
M-Swim	50	×	8	1	1'00"	キャッチアップキックハード25 スイム25	400	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							2550	0:55:10



- 【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_11_10
(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"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:06:00
Kick	25	×	10	1	0'45"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	250	0:07:30
M-Swim	50	×	8	1	1'00"	キャッチアップキックハード25 スイム25	400	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							2550	0:57:10



- 【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
17.11.10
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1'05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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	0'45"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0'45"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	200	0:06:00
M-Swim	50	×	6	1	1'05"	キャッチアップキックハード25 スイム25	300	0:06:30
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							2400	0:57:10



- 【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_11_10
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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' 45"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:06:00
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	200	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	キャッチアップキックハード25 スイム25	400	0:09:20
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							2200	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

スピード
 17.11.10
 (金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:06:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	キャッチアップキックハード25 スイム25	300	0:07:30
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	0:57:00



- 【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
17.11.10
(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"	背泳ぎ 肩ローリング 腕上げ ※肩甲骨・肩関節を動かす	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"	親指で腿の付け根 残りの指で骨盤触りながらキック12.5 スイム12.5 ※足のどこが動いているか意識しよう	200	0:06:40
Kick	25	×	8	1	0' 50"	12.5ゆっくりキック 12.5速いキック ※キックの幅を変えずに スピードを変える	200	0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 20"	キャッチアップキックハード25 スイム25	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							2000	0:56:50