



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|---------|---------------------------------------|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | チョイス | 400 | 0:07:30 |
| Kick | 400 | × | 1 | 1 | 10' 00" | 板キック | 400 | 0:10:00 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | プルブイ | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 繰り返し | 400 | 0:07:30 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | フォーミング | 400 | 0:07:00 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:58:00 |



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|---------|---------------------------------------|-------------|----------------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 400 | × | 1 | 1 | 7' 50" | チョイス | 400 | 0:07:50 |
| Kick | 400 | × | 1 | 1 | 10' 00" | 板キック | 400 | 0:10:00 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | プルブイ | 400 | 0:07:00 |
| Drill | 400 | × | 1 | 1 | 7' 30" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 繰り返し | 400 | 0:07:30 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 00" | フォーミング | 400 | 0:07:00 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 0:58:20 |



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

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 |
| Kick | 400 | × | 1 | 1 | 10' 40" | 板キック | 400 | 0:10:40 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 7' 20" | プルブイ | 400 | 0:07:20 |
| Drill | 200 | × | 1 | 1 | 3' 40" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 | 200 | 0:03:40 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 40" | フォーミング | 400 | 0:07:40 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 00" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:16:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:56:20 |



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

D

| 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 |
| Kick | 400 | × | 1 | 1 | 10' 40" | 板キック | 400 | 0:10:40 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 7' 40" | プルブイ | 400 | 0:07:40 |
| Drill | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 | 200 | 0:04:00 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 40" | フォーミング | 400 | 0:07:40 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 8' 30" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:17:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2700 | 0:58:00 |



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

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' 15" | チョイス | 300 | 0:06:15 |
| Kick | 300 | × | 1 | 1 | 9' 00" | 板キック | 300 | 0:09:00 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 7' 50" | プルブイ | 400 | 0:07:50 |
| Drill | 200 | × | 1 | 1 | 4' 20" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 | 200 | 0:04:20 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 7' 50" | フォーミング | 400 | 0:07:50 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 9' 00" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:18:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:56:15 |



- 【テーマ】
- 実践
 - 個人メドレー
 - キック！！

高田馬場 実践 筋持久力 スピード
17_11_17
(金)

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 |
| Kick | 300 | × | 1 | 1 | 9' 00" | 板キック | 300 | 0:09:00 |
| Pull | 400 | × | 1 | 1 | 8' 20" | プルブイ | 400 | 0:08:20 |
| Drill | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | ドックパドル25 スイム75 ロングドックパドル25 スイム75 | 200 | 0:04:30 |
| Swim | 400 | × | 1 | 1 | 8' 20" | フォーミング | 400 | 0:08:20 |
| M-Swim | 400 | × | 2 | 1 | 10' 00" | ハード！！ ※最初からスピード上げて | 800 | 0:20:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2400 | 0:57:40 |