



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(金)

A

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | 説明 | Distance | Time |
|----------------|-----|-----------|----|-----|--------|---|----------|---------|
| 【Conditioning】 | | ● 各自ストレッチ | | | | | | |
| W-up | 200 | × | 2 | 1 | 3' 50" | チョイス | 400 | 0:07:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 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" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 35" | ドルフィンキック25 クロール75 | 800 | 0:12:40 |
| Kick | 25 | × | 14 | 1 | 0' 35" | 板キック | 350 | 0:08:10 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2850 | 0:56:10 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(金)

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' 45" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 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" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 40" | ドルフィンキック25 クロール75 | 800 | 0:13:20 |
| Kick | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 板キック | 300 | 0:07:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2800 | 0:58:00 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(金)

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' 05" | チョイス | 400 | 0:08:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 1' 55" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 700 | 0:13:25 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 50" | ドルフィンキック25 クロール75 | 800 | 0:14:40 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:56:35 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(金)

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' 10" | チョイス | 200 | 0:04:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 05" | 奇数 IM 偶数 FR(クロール) | 800 | 0:16:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1' 55" | ドルフィンキック25 クロール75 | 800 | 0:15:20 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 40" | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2500 | 0:56:30 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(金)

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' 15" | チョイス | 200 | 0:04:15 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 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" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 05" | ドルフィンキック25 クロール75 | 800 | 0:16:40 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:56:45 |



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_24
(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' 20" | チョイス | 200 | 0:04:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | 奇数 背泳ぎ Wアーム 偶数 肘上げ 親指を耳の横に入水 ※肩・肩甲骨を使う | 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" | 奇数 右向き 左手体側 右手クロール 偶数 左向き 右手体側 左手クロール ※身体の内側にキックを打ち込む | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | ドルフィンキック25 クロール75 | 700 | 0:15:45 |
| Kick | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2200 | 0:57:25 |