



- 【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_27
(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"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	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"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	5	0' 45"	スピードアップ	250	0:03:45
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング	250	0:05:00
	100	×	1	5	1' 30"	スピードアップ	500	0:07:30
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:55



- 【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_27
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	5	0' 45"	スピードアップ	250	0:03:45
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング	250	0:05:00
	100	×	1	5	1' 40"	スピードアップ	500	0:08:20
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:55



- 【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_27
(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' 50"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2' 00"	奇数 IM 偶数 FR(クロール)	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
	100	×	1	4	1' 40"	スピードアップ	400	0:06:40
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:15



- 【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_27
(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"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	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"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
	100	×	1	4	1' 45"	スピードアップ	400	0:07:00
	50	×	1	4	1' 10"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:30



- 【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_27
(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"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	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"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	4	0' 55"	スピードアップ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00
	100	×	1	4	1' 50"	スピードアップ	400	0:07:20
	50	×	1	4	1' 20"	フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:57:55



- 【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_27
(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' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 背泳ぎWアーム 偶数 片手顔の前3秒キープ ※背泳ぎのストローク	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"	グライドキック6回 2ストロークキック6回 繰り返し ※キックのタイミングを合わせよう	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 05"	スピードアップ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 20"	フォーミング	150	0:04:00
	100	×	1	3	2' 10"	スピードアップ	300	0:06:30
	50	×	1	3	1' 20"	フォーミング 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:05