



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キック+100フォーミング
 - キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	6	1	1' 50"	奇数 チョイス 偶数 IM	600	0:11:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
M-Swim	50	×	6	2	0' 45"	一定ペース ※レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:20



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キック+100フォーミング
 - キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	1' 55"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:09:35
Kick	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	フォーミング	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 40"	フォーミング	600	0:10:00
M-Swim	50	×	6	2	0' 45"	一定ペース ※レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:58:55



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キック+100フォーミング
 - キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	5	1	2' 00"	奇数 チョイス 偶数 IM	500	0:10:00
Kick	25	×	8	1	0' 40"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 45"	フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	フォーミング	500	0:08:45
M-Swim	50	×	6	2	0' 50"	一定ペース ※レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:35



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キック+100フォーミング
 - キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 05"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	フォーミング	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 50"	フォーミング	500	0:09:10
M-Swim	50	×	6	2	0' 50"	一定ペース ※レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:59:30



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キック+100フォーミング
 - キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 10"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:08:40
Kick	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	1' 55"	フォーミング	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	50	×	6	2	0' 55"	一定ペース ※レスト30"	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:15



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キック+100フォーミング
- キック動作

テクニック
高田馬場

スタミナ

筋持久力
18_10_05
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 IM	400	0:09:20
Kick	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ 6回キック ※1.2.3キックはグライド状態 3.4.5.キックにタイミングを合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 偶数 左足膝下持ち上げて12.5 スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて 片足キック	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
M-Swim	50	×	6	2	1' 05"	一定ペース ※レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:10