



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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' 40"	キャッチアップ 6回キック+2ストローク ※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スタート後 ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	150	×	6	1	2' 20"	一定ペース	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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' 40"	キャッチアップ 6回キック+2ストローク <small>※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて</small>	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1' 40"	フォーミング	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スタート後 ツイストキック10回～スイム <small>※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	150	×	6	1	2' 25"	一定ペース	900	0:14:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:00:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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+2ストローク <small>※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スタート後 ツイストキック10回～スイム <small>※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	150	×	6	1	2' 30"	一定ペース	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:20



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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+2ストローク ※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スタート後 ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	150	×	6	1	2' 45"	一定ペース	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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' 45"	キャッチアップ 6回キック+2ストローク <small>※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて</small>	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スタート後 ツイストキック10回～スイム <small>※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす</small>	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	150	×	5	1	2' 50"	一定ペース	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:50



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
  - 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\_12  
(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' 45"	キャッチアップ 6回キック+2ストローク ※6回グライドキック 6回グライドキック2ストローク タイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スタート後 ツイストキック10回～スイム ※右足を左側に 左足を右側に 腰から動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
M-Swim	150	×	3	1	3' 15"	一定ペース	450	0:09:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:45