



- 【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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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ドッグパドル ※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	×	5	1	1' 35"	フォーミング	500	0:07:55
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 35"	フォーミング	500	0:07:55
M-Swim	25	×	2	3	0' 25"	↓スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	0' 45"		300	0:04:30
	75	×	2	3	1' 10"		450	0:07:00
						レスト30"		
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(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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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ドッグパドル ※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	×	5	1	1' 40"	フォーミング	500	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1' 40"	フォーミング	500	0:08:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 25"	↓スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	0' 45"		300	0:04:30
	75	×	2	3	1' 15"		450	0:07:30
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:45



【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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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ドッグパドル ※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	×	5	1	1' 45"	フォーミング	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	25	×	2	3	0' 25"	↓スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	0' 50"		300	0:05:00
	75	×	2	3	1' 20"		450	0:08:00
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:35



- 【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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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ドッグパドル ※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	×	5	1	1' 50"	フォーミング	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	25	×	2	3	0' 25"	↓スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	0' 50"		300	0:05:00
	75	×	2	3	1' 20"		450	0:08:00
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:20



- 【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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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	×	6	1	0' 45"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック+2ドッグパドル ※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' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	25	×	2	3	0' 30"	↓スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	2	3	0' 55"		300	0:05:30
	75	×	2	3	1' 25"		450	0:08:30
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:00:30



- 【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

スピード

筋持久力  
18\_10\_19  
(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	×	6	1	0' 45"	サイドキック バタフライ 6回チェンジ	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 6回キック+2ドッグパドル ※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' 45"	フィニッシュスカーリング+ドルフィンキック ※フィニッシュとタイミングを合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"	フォーミング	400	0:09:00
M-Swim	25	×	2	2	0' 30"	↓スピードアップ	100	0:02:00
	50	×	2	2	1' 05"		200	0:04:20
	75	×	2	2	1' 40"		300	0:06:40
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:59:50