



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	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"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 35"	フォーミング	500	0:07:55
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:50



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	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' 45"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 40"	フォーミング	500	0:08:20
M-Swim	100	×	8	1	1' 45"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:55



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	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"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	フォーミング	400	0:07:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:45



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	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"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	100	×	7	1	1' 55"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:15



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 55"	フォーミング	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 05"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:57:55



【テーマ】

- スピード+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

スタミナ  
18\_10\_26  
(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"	ドルフィンクロール ※タイミングを合わせてキックを打つ	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"	奇数 右足のみキック+スイム 偶数 左足のみキック+スイム ※打っていない足を意識	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
M-Swim	100	×	6	1	2' 20"	奇数 ドルフィンクロール/ビルドアップ <sup>2</sup> 25 偶数 スイム/2ビート50/6ビート50	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:58:35