



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	9	1	1' 50"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	900	0:16:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:00:40



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	9	1	1' 55"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	900	0:17:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	3' 20"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:59:35



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	9	1	2' 00"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	900	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	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' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
M-Swim	200	×	4	1	3' 35"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	800	0:14:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:00:15



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100 ×	6	1	2' 05"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	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' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200	0:06:40
Swim	100 ×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	200 ×	4	1	3' 50"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	800	0:15:20
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	0:58:10



- 【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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100 ×	6	1	2' 10"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	600	0:13:00	
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	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' 50"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200	0:06:40	
Swim	100 ×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40	
M-Swim	200 ×	4	1	3' 50"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	800	0:15:20	
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total						2700	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

筋持久力

スタミナ
18_11_01
(金)

F

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2' 20"	1t チョイス 1t SKSK(スイム・サイドキック6回チェンジ・スイム・サイドキック)/25 1t IM 繰り返し	600 0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビートキック+2ドッグパドル ※キャッチのタイミングに合わせて	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"	板キック 奇数 右足のみ 偶数 左足のみ ※片足はしっかりと止めて	200 0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300 0:06:30
M-Swim	200	×	4	1	4' 20"	スタート・ターン後はドルフィンキックを2回~4回打つ	800 0:17:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2500	1:00:55