



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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' 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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	900	0:17:15
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	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' 45"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:00
Swim	100 ×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	60 ×	6	3	0' 50"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	1080	0:15:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3280	0:59:55



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	900	0:17:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	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' 45"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	60	×	5	3	0' 55"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	900	0:13:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:59:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	900	0:18:00
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	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"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:00
Swim	100 ×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
M-Swim	60 ×	5	3	1' 00"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	900	0:15:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3000	1:00:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	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"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:00
Swim	100 ×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	60 ×	5	3	1' 05"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	900	0:16:15
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:25



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	60	×	4	3	1' 10"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	720	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2620	0:58:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 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

スピード
18_11_09
(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' 15"	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6回チェンジ)/25 1t IM 繰り返し	600	0:13:30
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	ピストルキック10回～スイム ※お腹の下を意識して 足を動かす	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"	サイドキック45度 6回チェンジ ※ローリングを意識して 戻す手が先に キックを止めない	200	0:06:40
Swim	100 ×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
M-Swim	60 ×	4	3	1' 15"	スタート～5本ラインターン～50スイム レスト30"	720	0:15:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2420	0:58:05