



- 【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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	900	0:17:15
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200	0:06:40
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 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200	0:06:40
Swim	100 ×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	150 ×	6	1	2' 15"	ドルフィンクロール50 クロール100	900	0:13:30
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(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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	900	0:17:15
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200	0:06:40
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 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200	0:06:40
Swim	100 ×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	150 ×	6	1	2' 20"	ドルフィンクロール50 クロール100	900	0:14:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						3100	1:00:55



- 【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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	900	0:18:00
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200	0:06:40
Swim	100 ×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	板キック 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200	0:06:40
Swim	100 ×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
M-Swim	150 ×	6	1	2' 35"	ドルフィンクロール50 クロール100	900	0:15:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2900	1:00:20



- 【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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600 0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200 0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300 0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200 0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400 0:07:20
M-Swim	150	×	6	1	2' 45"	ドルフィンクロール50 クロール100	900 0:16:30
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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200	0:06:40
Swim	100 ×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	板キック 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200	0:06:40
Swim	100 ×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	150 ×	6	1	2' 55"	ドルフィンクロール50 クロール100	900	0:17:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2700	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\_16  
(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"	① チョイス ② SKSK(スイム・サイトキック6回チェンジ・スイム・サイトキック6回チェンジ)/25 ③ IM 繰り返し	600 0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	背面スカーリング 背泳ぎキック ※後ろ向きのスカーリングで 頭を軽くおこして 膝下が曲がりすぎないように	200 0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300 0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数クロール・足が水の中 偶数背泳ぎ・板持って	200 0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300 0:06:30
M-Swim	150	×	4	1	3' 20"	ドルフィンクロール50 クロール100	600 0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2300	0:57:45