



- 【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_23
(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"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	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"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:06:40		
Swim	100 ×	4	1	1' 35"	フォーミング	400	0:06:20		
M-Swim	50 ×	2	6	0' 45"	ハード	600	0:09:00		
	50 ×	1	6	0' 55"	スイム 繰り返し	300	0:05:30		
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00		
Total						3100	1:00:45		



- 【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_23
(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"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	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"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"	フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	50	×	2	6	0' 45"	ハード	600	0:09:00
	50	×	1	6	0' 55"	スイム 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:25



- 【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_23
(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	×	6	1	0' 50"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	150	0:05:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1' 45"	フォーミング	300	0:05:15
M-Swim	50	×	2	6	0' 50"	ハード	600	0:10:00
	50	×	1	6	1' 00"	スイム 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:59:10



- 【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_23
(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 ③ IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 50"	フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	50	×	2	6	0' 50"	ハード	600	0:10:00
	50	×	1	6	1' 00"	スイム 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



- 【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_23
(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	×	6	1	0' 55"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	150	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1' 55"	フォーミング	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 55"	フォーミング	400	0:07:40
M-Swim	50	×	2	6	0' 55"	ハード	600	0:11:00
	50	×	1	6	1' 05"	スイム 繰り返し	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:59:05



- 【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_23
(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	×	6	1	1' 00"	奇数 板なし 左足を右足のコウに当てながら キック 偶数 板なし 右足を左足のコウに当てながら キック ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	150	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 15"	フォーミング	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左足を右足のコウに当てながら クロール 偶数 右足を左足のコウに当てながら クロール ※しっかりとキックをして 同じ位置に戻す	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
M-Swim	50	×	2	4	1' 05"	ハード	400	0:08:40
	50	×	1	4	1' 15"	スイム 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:45