



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(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' 55"	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 0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	200 0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 30"	一定ペース	1000 0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200 0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 30"	12.5潜水キック～スイム	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	12.5呼吸なしハード	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	呼吸なしハード(いけるところまで)	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	イージー 繰り返し	200 0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2900	0:57:30



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(金)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	1' 55"	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 0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	200 0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 35"	一定ペース	1000 0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200 0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 30"	12.5潜水キック～スイム	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	12.5呼吸なしハード	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	呼吸なしハード(いけるところまで)	200 0:04:00
	25	×	1	8	0' 30"	イージー 繰り返し	200 0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2900	0:58:20



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(金)

C

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	×	6	1	0' 45"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	150	0:04:30
Swim	100	×	8	1	1' 45"	一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 35"	12.5潜水キック～スイム	200	0:04:40
	25	×	1	8	0' 35"	12.5呼吸なしハード	200	0:04:40
	25	×	1	8	0' 35"	呼吸なしハード(いけるところまで)	200	0:04:40
	25	×	1	8	0' 35"	イージー 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:58:40



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(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' 10"	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	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	7	0' 35"	12.5潜水キック～スイム	175	0:04:05
	25	×	1	7	0' 35"	12.5呼吸なしハード	175	0:04:05
	25	×	1	7	0' 35"	呼吸なしハード(いけるところまで)	175	0:04:05
	25	×	1	7	0' 35"	イージー 繰り返し	175	0:04:05
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:00



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(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' 15"	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	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	1' 55"	一定ペース	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 40"	12.5潜水キック～スイム	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	12.5呼吸なしハード	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	呼吸なしハード(いけるところまで)	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	イージー 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 100一定ペース
 - 動作確認

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
18_12_14
(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"	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	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	床タッチ10回～スイム ※肩甲骨・肩を動かして 肘は曲げない	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 40"	12.5潜水キック～スイム	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	12.5呼吸なしハード	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	呼吸なしハード(いけるところまで)	150	0:04:00
	25	×	1	6	0' 40"	イージー 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:58:50