



【テーマ】

- 来年に向けて泳ぎこもう！！
- キック練習
- キック動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(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	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Kick	25	×	20	1	0' 45"	板キック	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 30"	一定ペース	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:02:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 来年に向けて泳ぎこもう！！
- キック練習
- キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Kick	25	×	20	1	0' 45"	板キック	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 15"	フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 35"	一定ペース	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:03:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 来年に向けて泳ぎこもう！！
- キック練習
- キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:20
Kick	25	×	20	1	0' 45"	板キック	500	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 30"	フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	1' 40"	一定ペース	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:20



- 【テーマ】
- 来年に向けて泳ぎこもう！！
 - キック練習
 - キック動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:40
Kick	25	×	16	1	0' 45"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:40
M-Swim	100	×	8	1	1' 50"	一定ペース	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:02:00

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)



【テーマ】

- 来年に向けて泳ぎこもう！！
- キック練習
- キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:00
Kick	25	×	16	1	0' 45"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:40
M-Swim	100	×	6	1	1' 55"	一定ペース	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:30



- 【テーマ】
- 来年に向けて泳ぎこもう！！
 - キック練習
 - キック動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スタミナ
19_10_04
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:20
Kick	25	×	14	1	0' 50"	板キック	350	0:11:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板キック 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4' 10"	フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スイム 奇数 右足アップ左足ダウン 偶数 右足ダウン左足アップ	200	0:06:40
M-Swim	100	×	6	1	2' 05"	一定ペース	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:01:10