



# 【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\_11  
(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	×	18	1	0' 45"		板キック	450	0:13:30
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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6' 20"		一定ペース	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2850	1:01:30



【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\_11  
(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	2' 00"		① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Kick	25	×	18	1	0' 45"		板キック	450	0:13:30
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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6' 30"		1' 38"	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2850	1:02:40



# 【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\_11  
(金)

## 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	×	18	1	0' 45"		板キック	450	0:13:30
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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6' 40"		1' 40"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:59:50



【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\_11  
(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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:40
M-Swim	400	×	2	1	7' 20"		1' 50"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	1:02:00



# 【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\_11  
(金)

## 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	×	14	1	0' 45"		板キック	350	0:10:30
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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:40
M-Swim	400	×	2	1	7' 40"		1' 55"	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	1:01:50



# 【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\_11  
(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	×	16	1	0' 50"		板キック	400	0:13:20
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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	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 右足のみキック 偶数 左足のみキック	200	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	8' 20"		2' 05"	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:58:40