



【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

スピード
19_10_18
(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"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	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"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	8	0' 30"	グライドキックハード	200	0:04:00
	75	×	1	8	1' 10"	フォーミング 繰り返し	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:02:10

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_10_18
(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	×	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"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	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"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	7	0' 30"	グライドキックハード	175	0:03:30
	75	×	1	7	1' 15"	フォーミング 繰り返し	525	0:08:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	1:01:55

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_10_18
(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	×	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"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	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"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	7	0' 30"	グライドキックハード	175	0:03:30
	75	×	1	7	1' 20"	フォーミング 繰り返し	525	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:59:20

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_10_18
(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

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' 50"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 50"	フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 40"	グライドキックハード	150	0:04:00
	75	×	1	6	1' 30"	フォーミング 繰り返し	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:59:40

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_10_18
(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	×	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' 50"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 00"	フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	6	0' 40"	グライドキックハード	150	0:04:00
	75	×	1	6	1' 40"	フォーミング 繰り返し	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:50

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_10_18
(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

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' 50"	足を大きく開いてキック12.5 スイム12.5 ※股関節を動かそう	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"	フォーミング	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スピンキック10回～スイム ※内側にキックを打つイメージを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0' 45"	グライドキックハード	100	0:03:00
	75	×	1	4	1' 45"	フォーミング 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:59:40