



- 【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_25
(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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	200	0:06:00	
Swim	200 × 3	1	3' 10"	フォーミング	600	0:09:30	
Drill	25 × 8	1	0' 45"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:00	
M-Swim	60 × 10	1	0' 50"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	600	0:08:20	
C-down	100 × 1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total						2850	1:00:20



【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

スピード
19_10_25
(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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	200	0:06:40
Swim	200 ×	3	1	3' 15"	フォーミング	600	0:09:45
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	60 ×	8	1	0' 55"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	480	0:07:20
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2730	1:00:15



- 【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_25
(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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	200	0:06:40
Swim	200 ×	3	1	3' 30"	フォーミング	600	0:10:30
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	60 ×	10	1	1' 00"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	600	0:10:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2650	1:00:00

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_10_25
 (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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	200	0:06:40	
Swim	200 × 3	1	3' 50"	フォーミング	600	0:11:30	
Drill	25 × 8	1	0' 50"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:40	
M-Swim	60 × 8	1	1' 05"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	480	0:08:40	
C-down	100 × 1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total						2480	0:59:10



【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_25
(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' 50"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	200	0:06:40	
Swim	200 × 3	1	4' 00"	フォーミング	600	0:12:00	
Drill	25 × 8	1	0' 50"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:40	
M-Swim	60 × 8	1	1' 10"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	480	0:09:20	
C-down	100 × 1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
Total						2430	0:59:10



- 【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_25
(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"	板サイドキック 奇数右向き 偶数左向き ※90度サイドキックで 横向きで	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"	6ビート+ドックパドル ※1・4キックにキャッチのタイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	60 ×	8	1	1' 15"	スタート～5線ラインでターン～スイム50	480	0:10:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2280	1:00:20