

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_01
 (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

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	100 ×	4	1	2' 45"	板キック	400	0:11:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
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
Swim	400 ×	2	1	6' 10"	フォーミング	800	0:12:20
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 15"	板キックハード	150	0:03:45
	100 ×	1	3	1' 30"	スイム 繰り返し	300	0:04:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2850	1:00:35

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_01
 (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	100 ×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
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
Swim	400 ×	2	1	6' 30"	フォーミング	800	0:13:00
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 15"	板キックハード	150	0:03:45
	100 ×	1	3	1' 35"	スイム 繰り返し	300	0:04:45
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2850	1:01:50

テクニック 筋持久力 スピード
高田馬場 19_11_01
(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	100 ×	4	1	2' 50"	板キック	400	0:11:20
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
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
Swim	400 ×	2	1	7' 00"	フォーミング	800	0:14:00
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 20"	板キックハード	150	0:04:00
	100 ×	1	3	1' 40"	スイム 繰り返し	300	0:05:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2650	0:59:40



【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

スピード
19_11_01
(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	100 ×	4	1	3' 00"	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' 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
Swim	400 ×	2	1	7' 20"	フォーミング	800	0:14:40
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50 ×	1	2	1' 20"	板キックハード	100	0:02:40
	100 ×	1	2	1' 50"	スイム 繰り返し	200	0:03:40
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2500	0:59:20

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_01
 (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	100 ×	4	1	3' 00"	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' 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
Swim	400 ×	2	1	7' 40"	フォーミング	800	0:15:20
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	2	1' 30"	板キックハード	100	0:03:00
	100 ×	1	2	1' 55"	スイム 繰り返し	200	0:03:50
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2500	1:00:10



【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_11_01
(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	100	×	4	1	3' 00"	板キック	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
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
Swim	300	×	2	1	6' 15"	フォーミング	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	6ビート+フィニッシュスカーリング ※3・6キックにフィニッシュのタイミングを合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	2	1' 30"	板キックハード	100	0:03:00
	100	×	1	2	2' 10"	スイム 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:59:50