

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_08
 (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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 15"	板キックハード	150	0:03:45
	50 ×	2	3	0' 45"	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_08
(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	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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 15"	板キックハード	150	0:03:45
	50 ×	2	3	0' 45"	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	1:01:35

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_08
 (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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200 0:06:00
M-Swim	50	×	1	3	1' 20"	板キックハード	150 0:04:00
	50	×	2	3	0' 50"	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_08
(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"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50 ×	1	3	1' 25"	板キックハード	150	0:04:15
	50 ×	2	3	0' 55"	スイム 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2650	1:02:45

テクニック 筋持久力 スピード
 高田馬場 19_11_08
 (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 ×	3	1	3' 00"	板キック	300	0:09:00
Swim	100 ×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25 ×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:00
M-Swim	50 ×	1	3	1' 30"	板キックハード	150	0:04:30
	50 ×	2	3	1' 00"	スイム 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2550	1:00:50



【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

スピード
19_11_08
(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 ×	3	1	3' 00"	板キック	300	0:09:00
Swim	100 ×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25 ×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル+6ビート 偶数 左手ドックパドル+6ビート ※片手前で 1・4キックにタイミング合わせて	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"	奇数 片手前 右手フィニッシュスカーリング+6ビート 偶数 片手前 左手フィニッシュスカーリング+6ビート ※フィニッシュスカーリングを3・6キックに合わせて	200	0:06:40
M-Swim	50 ×	1	3	1' 30"	板キックハード	150	0:04:30
	50 ×	2	3	1' 10"	スイム 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2350	1:01:00