

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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' 30"	板キック	400 0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200 0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 00"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	400 0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
<b>Total</b>						<b>2800</b>	<b>0:59:20</b>

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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' 30"	板キック	400 0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100 0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200 0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 05"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	400 0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
<b>Total</b>						<b>2800</b>	<b>1:00:40</b>

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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' 40"	板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2600</b>	<b>0:59:20</b>	

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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	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"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200	0:06:40
M-Swim	50 ×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	300	0:07:30
C-down	100 ×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2500</b>	<b>0:59:30</b>

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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	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"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200 0:06:00
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	300 0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
<b>Total</b>							<b>2500 1:00:10</b>

テクニック 筋持久力 スタミナ  
 高田馬場 19\_11\_22  
 (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	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"	片手クロール 右手前・左足キックでキープ+右手ストローク3回キック ※入水で1キック ストロークで3キック	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"	サイドキック手を頭の後ろで 呼吸のタイミングで手を伸ばして ※呼吸動作が自然にできるように	200 0:06:40
M-Swim	50	×	6	1	1' 15"	壁キック10秒ハード～25ハード 25スイム	300 0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
<b>Total</b>						<b>2300</b>	<b>1:00:00</b>