



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 10"	板キック	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 25"	レスト60"	900	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 40"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	250	0:06:40
	25	×	6	1	1' 00"	ハード！！	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:59:45



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1' 15"	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"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	3	3	1' 30"	レスト60"	900	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	1	0' 40"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	250	0:06:40
	25	×	6	1	1' 00"	ハード！！	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:10



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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	50	×	8	1	1' 20"	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' 50"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 35"	レスト60"	900	0:14:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	200	0:05:20
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:15



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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	50	×	6	1	1' 20"	板キック	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	3	3	1' 40"	レスト60"	900	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	200	0:05:20
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:59:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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	50	×	8	1	1' 30"	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"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	1' 50"	レスト60"	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	200	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	1:00:20



テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_12_20
(金)

【テーマ】

- 来年に向けてスピードアップ
- 動作確認
- キックは引き続き頑張ろう

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	50	×	6	1	1' 40"	板キック	300	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板握ってクロール 奇数右 偶数左 ※板を握っている手を伸ばす	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2' 00"	レスト60"	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板を握ってサイドキック6秒～1ストローク ※体重を前にかけた状態を意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 手を伸ばした状態で 胸横から抜いて前に速く戻す12.5 スイム12.5 偶数 手を伸ばした状態で 後ろ側で動かす12.5 スイム12.5	200	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:00:00