



【テーマ】

- 量を泳ぐ
- イーブンペース

A

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
Main-S1	100 × 6	1	2' 00"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	600	0:12:00
Main-S2	100 × 5	1	1' 50"	②	呼吸1/3	500	0:09:10
Main-S3	100 × 4	1	1' 40"	③		400	0:06:40
Main-P1	100 × 6	1	2' 00"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	600	0:12:00
Main-P2	100 × 5	1	1' 50"	⑤	呼吸1/3	500	0:09:10
Main-P3	100 × 4	1	1' 40"	⑥		400	0:06:40
					①→②→③ レストなし ③→④ レスト1分 ④→⑤→⑥ レストなし		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3300	1:02:40

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



【テーマ】

- 量を泳ぐ
- イーブンペース

B

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	200 × 1	1	4' 00"		クロール	200	0:04:00
Main-S1	100 × 6	1	2' 10"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	600	0:13:00
Main-S2	100 × 5	1	2' 00"	②	呼吸1/3	500	0:10:00
Main-S3	100 × 3	1	1' 50"	③		300	0:05:30
Main-P1	100 × 6	1	2' 10"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	600	0:13:00
Main-P2	100 × 5	1	2' 00"	⑤	呼吸1/3	500	0:10:00
Main-P3	100 × 3	1	1' 50"	⑥		300	0:05:30
					①→②→③ レストなし ③→④ レスト1分 ④→⑤→⑥ レストなし		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3100	1:04:00

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



【テーマ】

- 量を泳ぐ
- イーブンペース

C

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	200 × 1	1	4' 15"		クロール	200	0:04:15
Main-S1	100 × 5	1	2' 25"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	500	0:12:05
Main-S2	100 × 4	1	2' 15"	②	呼吸1/3	400	0:09:00
Main-S3	100 × 3	1	2' 05"	③		300	0:06:15
Main-P1	100 × 6	1	2' 25"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	600	0:14:30
Main-P2	100 × 4	1	2' 15"	⑤	呼吸1/3	400	0:09:00
Main-P3	100 × 3	1	2' 05"	⑥		300	0:06:15
					①→②→③ レストなし ③→④ レスト1分 ④→⑤→⑥ レストなし		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	1:04:20

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン



【テーマ】

- 量を泳ぐ
- イーブンペース

D

Menu		Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1					陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	200 × 1	1	5' 00"		クロール	200	0:05:00
Main-S1	100 × 4	1	2' 50"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	400	0:11:20
Main-S2	100 × 4	1	2' 40"	②	呼吸1/3	400	0:10:40
Main-S3	100 × 2	1	2' 30"	③		200	0:05:00
Main-P1	100 × 4	1	2' 50"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	400	0:11:20
Main-P2	100 × 4	1	2' 40"	⑤	呼吸1/3	400	0:10:40
Main-P3	100 × 2	1	2' 30"	⑥		200	0:05:00
					①→②→③ レストなし ③→④ レスト1分 ④→⑤→⑥ レストなし		
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	1:02:00

W-up:ウォームアップ S:スイム P:プル K:キック Main-S:メインスイム Down:ダウン