



【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
P	50 × 5	1	1' 20"		25m ドッグプル/ クロール	250	0:06:40
Main-S1	50 × 10	1	1' 00"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	500	0:10:00
Main-S2	50 × 8	1	0' 55"	②	呼吸1/3	400	0:07:20
Main-S3	50 × 6	1	0' 50"	③		300	0:05:00
Main-P1	50 × 10	1	1' 00"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	500	0:10:00
Main-P2	50 × 8	1	0' 55"	⑤	呼吸1/3	400	0:07:20
Main-P3	50 × 6	1	0' 50"	⑥		300	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		
P	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3150	1:02:20

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

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
P	50 × 4	1	1' 25"		25m ドッグプル/ クロール	200	0:05:40
Main-S1	50 × 10	1	1' 05"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	500	0:10:50
Main-S2	50 × 8	1	1' 00"	②	呼吸1/3	400	0:08:00
Main-S3	50 × 5	1	0' 55"	③		250	0:04:35
Main-P1	50 × 10	1	1' 05"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	500	0:10:50
Main-P2	50 × 8	1	1' 00"	⑤	呼吸1/3	400	0:08:00
Main-P3	50 × 5	1	0' 55"	⑥		250	0:04:35
					①→②→③ レストなし		
					③→④ レスト1分		
					④→⑤→⑥ レストなし		
P	150 × 1	1	3' 00"		フォーミング	150	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	1:02:30

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' 00"		クロール	200	0:04:00
P	50 × 4	1	1' 30"		25m ドッグプル/ クロール	200	0:06:00
Main-S1	50 × 8	1	1' 15"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	400	0:10:00
Main-S2	50 × 7	1	1' 10"	②	呼吸1/3	350	0:08:10
Main-S3	50 × 5	1	1' 05"	③		250	0:05:25
Main-P1	50 × 8	1	1' 15"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	400	0:10:00
Main-P2	50 × 7	1	1' 10"	⑤	呼吸1/3	350	0:08:10
Main-P3	50 × 5	1	1' 05"	⑥		250	0:05:25
					①→②→③ レストなし		
					③→④ レスト1分		
					④→⑤→⑥ レストなし		
P	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	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

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	150 × 1	1	4' 00"		クロール	150	0:04:00
P	50 × 4	1	1' 40"		25m ドッグプル/ クロール	200	0:06:40
Main-S1	50 × 7	1	1' 25"	①	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	350	0:09:55
Main-S2	50 × 6	1	1' 20"	②	呼吸1/3	300	0:08:00
Main-S3	50 × 4	1	1' 15"	③		200	0:05:00
Main-P1	50 × 7	1	1' 25"	④	25mずつ 右呼吸/ 左呼吸	350	0:09:55
Main-P2	50 × 6	1	1' 20"	⑤	呼吸1/3	300	0:08:00
Main-P3	50 × 4	1	1' 15"	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		
P	100 × 1	1	3' 00"		フォーミング	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	1:02:30

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