



【テーマ】

- キャッチ
- ドッグプル and スイム
- スピード

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 × 6	1	1' 10"		25m ドッグプル/ クロール	300	0:07:00
P	50 × 6	1	1' 10"		25m ドッグプル/ クロール ※足首 or 脛でプルブイを挟む	300	0:07:00
K	200 × 1	1	4' 30"		ビート板キック ※フィンをつけて	200	0:04:30
S	50 × 6	1	1' 10"		25m ドッグスイム/ クロール ※プルブイなしでキックを打ちながら	300	0:07:00
P	200 × 1	1	4' 00"		キャッチアップ	200	0:04:00
Main-S1	50 × 3	3	0' 45"	①	ハード	450	0:06:45
	200 × 1	3	4' 15"	②	イージー	600	0:12:45
					※①-②を3セット ※セットレスト=なし		
Main-S2	25 × 2	1	0' 50"	①	ハード	50	0:01:40
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2800	0:59:40

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】

- キャッチ
- ドッグプル and スイム
- スピード

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' 15"		クロール	200	0:04:15
P	50 × 5	1	1' 15"		25m ドッグプル/ クロール	250	0:06:15
P	50 × 5	1	1' 15"		25m ドッグプル/ クロール ※足首 or 脛でプルブイを挟む	250	0:06:15
K	200 × 1	1	4' 30"		ビート板キック ※フィンをつけて	200	0:04:30
S	50 × 5	1	1' 15"		25m ドッグスイム/ クロール ※プルブイなしでキックを打ちながら	250	0:06:15
P	200 × 1	1	4' 15"		キャッチアップ	200	0:04:15
Main-S1	50 × 3	3	0' 50"	①	ハード	450	0:07:30
	200 × 1	3	4' 45"	②	イージー ※①-②を3セット ※セットレスト=なし	600	0:14:15
Main-S2	25 × 2	1	0' 50"	①	ハード	50	0:01:40
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2650	1:00:10

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】

- キャッチ
- ドッグプル and スイム
- スピード

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' 30"		クロール	200	0:04:30
P	50 × 5	1	1' 20"		25m ドッグプル/ クロール	250	0:06:40
P	50 × 5	1	1' 20"		25m ドッグプル/ クロール ※足首 or 脛でプルブイを挟む	250	0:06:40
K	200 × 1	1	4' 45"		ビート板キック ※フィンをつけて	200	0:04:45
S	50 × 4	1	1' 15"		25m ドッグスイム/ クロール ※プルブイなしでキックを打ちながら	200	0:05:00
P	100 × 1	1	2' 15"		キャッチアップ	100	0:02:15
Main-S1	50 × 3	3	0' 55"	①	ハード	450	0:08:15
	200 × 1	3	5' 15"	②	イージー ※①-②を3セット ※セットレスト=なし	600	0:15:45
Main-S2	25 × 2	1	0' 50"	①	ハード	50	0:01:40
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2500	1:00:30

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】

- キャッチ
- ドッグプル and スイム
- スピード

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	4' 30"		クロール	200	0:04:30
P	50 × 5	1	1' 30"		25m ドッグプル/ クロール	250	0:07:30
P	50 × 4	1	1' 30"		25m ドッグプル/ クロール ※足首 or 脛でプルブイを挟む	200	0:06:00
K	200 × 1	1	5' 00"		ビート板キック ※フィンをつけて	200	0:05:00
S	50 × 4	1	1' 30"		25m ドッグスイム/ クロール ※プルブイなしでキックを打ちながら	200	0:06:00
P	100 × 1	1	3' 00"		キャッチアップ	100	0:03:00
Main-S1	50 × 2	4	1' 05"	①	ハード	400	0:08:40
	100 × 1	4	2' 50"	②	イージー	400	0:11:20
					※①-②を4セット ※セットレスト=なし		
Main-S2	25 × 2	1	0' 50"	①	ハード	50	0:01:40
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2200	0:58:40

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