



【テーマ】

- キャッチ
- ドッグプル
- インターバル(ショート)

## 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
K	50 × 6	1	1' 10"		ビート板顔入れキック ※フィンをつけて	300	0:07:00
Main-S1	100 × 6	1	1' 50"			600	0:11:00
P	50 × 5	1	1' 10"		25m ドッグスイム/ クロール	250	0:05:50
P	50 × 5	1	1' 10"		25m 顔上げドッグスイム/ クロール ※お腹が下がらないようにする	250	0:05:50
Main-S2	100 × 5	1	1' 45"			500	0:08:45
S	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Main-S3	100 × 4	1	1' 40"			400	0:06:40
S	150 × 1	1	3' 45"		背泳ぎフォーミング	150	0:03:45
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2950	1:00:20

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】

- キャッチ
- ドッグプル
- インターバル(ショート)

## 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' 30"		クロール	200	0:04:30
K	50 × 5	1	1' 15"		ビート板顔入れキック ※フィンをつけて	250	0:06:15
Main-S1	100 × 5	1	2' 05"			500	0:10:25
P	50 × 5	1	1' 15"		25m ドッグスイム/ クロール	250	0:06:15
P	50 × 4	1	1' 15"		25m 顔上げドッグスイム/ クロール ※お腹が下がらないようにする	200	0:05:00
Main-S2	100 × 5	1	2' 00"			500	0:10:00
S	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Main-S3	100 × 4	1	1' 55"			400	0:07:40
S	100 × 1	1	2' 30"		背泳ぎフォーミング	100	0:02:30
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2700	1:00:05

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
- インターバル(シヨート)

## 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	5' 00"		クロール	200	0:05:00
K	50 × 4	1	1' 20"		ビート板顔入れキック ※フィンをつけて	200	0:05:20
Main-S1	100 × 5	1	2' 20"			500	0:11:40
P	50 × 4	1	1' 20"		25m ドッグスイム/ クロール	200	0:05:20
P	50 × 4	1	1' 20"		25m 顔上げドッグスイム/ クロール ※お腹が下がらないようにする	200	0:05:20
Main-S2	100 × 5	1	2' 15"			500	0:11:15
S	100 × 1	1	2' 45"		イージー	100	0:02:45
Main-S3	100 × 4	1	2' 10"			400	0:08:40
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2500	1:00:20

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



## 【テーマ】

- キャッチ
- ドッグプル
- インターバル(ショート)

## 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	100 × 1	1	3' 00"		クロール	100	0:03:00
K	50 × 4	1	1' 30"		ビート板顔入れキック ※フィンをつけて	200	0:06:00
Main-S1	100 × 5	1	2' 40"			500	0:13:20
P	50 × 4	1	1' 40"		25m ドッグスイム/ クロール	200	0:06:40
P	50 × 4	1	1' 40"		25m 顔上げドッグスイム/ クロール ※お腹が下がらないようにする	200	0:06:40
Main-S2	100 × 4	1	2' 30"			400	0:10:00
S	100 × 1	1	3' 00"		イージー	100	0:03:00
Main-S3	100 × 3	1	2' 20"			300	0:07:00
Down	200 × 1	1	5' 00"		各自	200	0:05:00
Total						2200	1:00:40

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