



【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

A

Menu	m		本	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up.2	50	×	6	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:06:30
PS	50	×	8	1	1' 15"	25m ダブルロングドッグ/ クロール 【奇数】プル(プルブイのみ挟む) 【偶数】スイム	400	0:10:00
Main-P	200	×	4	1	3' 40"	1-2. パドルを付けて 3-4. パドルなし	800	0:14:40
S	50	×	4	1	1' 05"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S	1000	×	1	1	20' 00"	左右呼吸 1/3 ※イーブンで泳ぐ or 後半ビルドアップ	1000	0:20:00
P	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング ※パドルを付けて	200	0:04:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	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】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

B

Menu	m		本	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up.2	50	×	6	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:30
PS	50	×	8	1	1' 25"	25m ダブルロングドッグ/ クロール 【奇数】プル(プルブイのみ挟む) 【偶数】スイム	400	0:11:20
Main-P	200	×	3	1	4' 15"	1-2. パドルを付けて 3-4. パドルなし	600	0:12:45
S	50	×	3	1	1' 15"	フォーミング	150	0:03:45
Main-S	1000	×	1	1	22' 30"	左右呼吸 1/3 ※イーブンで泳ぐ or 後半ビルドアップ	1000	0:22:30
P	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング ※パドルを付けて	100	0:02:15
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:03:05

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】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

C

Menu	m		本	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up.2	50	×	6	1	1' 25"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:30
PS	50	×	8	1	1' 35"	25m ダブルロングドッグ/ クロール 【奇数】プル(プルブイのみ挟む) 【偶数】スイム	400	0:12:40
Main-P	200	×	3	1	4' 40"	1-2. パドルを付けて 3-4. パドルなし	600	0:14:00
S	50	×	3	1	1' 25"	フォーミング	150	0:04:15
Main-S	800	×	1	1	20' 00"	左右呼吸 1/3 ※イーブンで泳ぐ or 後半ビルドアップ	800	0:20:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:02:25

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】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)

D

Menu	m		本	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up.1						● 肩周りのストレッチ ● スイムを意識した体幹トレーニング		
W-up.2	50	×	6	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
PS	50	×	6	1	1' 45"	25m ダブルロングドッグ/ クロール 【奇数】プル(プルブイのみ挟む) 【偶数】スイム	300	0:10:30
Main-P	100	×	5	1	2' 30"	1-3. パドルを付けて 4-5. パドルなし	500	0:12:30
S	50	×	3	1	1' 30"	フォーミング	150	0:04:30
Main-S	800	×	1	1	22' 00"	※イーブンで泳ぐ or 後半ビルドアップ ※止まってもいいので完泳目指そう!	800	0:22:00
Down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	1:01:30

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