

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:08:40
P	100	×	4	1	2' 15"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール ※プッシュまで押し切る！	400	0:09:00
P	200	×	1	1	4' 20"	フィンガーチップ ※プッシュまで押し切ってからしっかりリカバリー！	200	0:04:20
Main-S1	200	×	1	1	3' 45"		200	0:03:45
	300	×	1	1	6' 00"		300	0:06:00
	400	×	1	1	8' 00"		400	0:08:00
	300	×	1	1	6' 00"		300	0:06:00
	200	×	1	1	3' 45"		200	0:03:45
K	200	×	1	1	5' 00"	アンダーウォーターキック ※フィンをつけて	200	0:05:00
Main-S2	25	×	6	1	0' 50"	ハード！ 【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	1:02:30

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	8	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	400	0:10:00
P	100	×	4	1	2' 30"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール ※プッシュまで押し切る！	400	0:10:00
P	100	×	1	1	2' 20"	フィンガーチップ ※プッシュまで押し切ってからしっかりリカバリー！	100	0:02:20
Main-S1	200	×	1	1	4' 15"		200	0:04:15
	300	×	1	1	6' 45"		300	0:06:45
	400	×	1	1	9' 00"		400	0:09:00
	300	×	1	1	6' 45"		300	0:06:45
	200	×	1	1	4' 15"		200	0:04:15
K	100	×	1	1	2' 45"	アンダーウォーターキック ※フィンをつけて	100	0:02:45
Main-S2	25	×	4	1	0' 50"	ハード！ 【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:02:25

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	7	1	1' 25"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	350	0:09:55
P	100	×	4	1	2' 45"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール ※プッシュまで押し切る！	400	0:11:00
P	100	×	1	1	2' 35"	フィンガーチップ ※プッシュまで押し切ってからしっかりリカバリー！	100	0:02:35
Main-S1	100	×	1	1	2' 15"		100	0:02:15
	300	×	1	1	7' 30"		300	0:07:30
	400	×	1	1	10' 00"		400	0:10:00
	300	×	1	1	7' 30"		300	0:07:30
	100	×	1	1	2' 15"		100	0:02:15
K	100	×	1	1	2' 45"	アンダーウォーターキック ※フィンをつけて	100	0:02:45
Main-S2	25	×	4	1	0' 50"	ハード！ 【奇数】クロール 【偶数】平泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:02:05

【テーマ】

- プッシュ動作
- プル動作
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 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	50	×	7	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	350	0:10:30
P	100	×	4	1	3' 00"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール ※プッシュまで押し切る！	400	0:12:00
P	100	×	1	1	2' 50"	フィンガーチップ ※プッシュまで押し切ってからしっかりリカバリー！	100	0:02:50
Main-S1	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
	200	×	1	1	5' 20"		200	0:05:20
	400	×	1	1	11' 00"		400	0:11:00
	200	×	1	1	5' 20"		200	0:05:20
	100	×	1	1	2' 30"		100	0:02:30
K	100	×	1	1	3' 00"	アンダーウォーターキック ※フィンをつけて	100	0:03:00
Main-S2	25	×	4	1	0' 50"	ハード！ ※フィンをつけて	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	1:01:20