

【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】キャッチアップ	400	0:08:40
P	100	×	4	1	2' 20"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール	400	0:09:20
P	200	×	1	1	4' 20"	キャッチアップ+フィンガーチップ	200	0:04:20
Main-S	200	×	3	2	4' 00"	【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左右呼吸1/3 ※セットレスト = 30~45秒	1200	0:24:00
K	400	×	1	1	8' 40"	グライドキック ※フィンをつけて	400	0:08:40
S	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング (左右呼吸1/3) ※フィンをつけて	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:02:20

【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】キャッチアップ	400	0:10:00
P	100	×	3	1	2' 35"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール	300	0:07:45
P	200	×	1	1	4' 35"	キャッチアップ+フィンガーチップ	200	0:04:35
Main-S	200	×	3	2	4' 25"	【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左右呼吸1/3 ※セットレスト = 30~45秒	1200	0:26:30
K	300	×	1	1	7' 30"	グライドキック ※フィンをつけて	300	0:07:30
S	150	×	1	1	3' 20"	フォーミング (左右呼吸1/3) ※フィンをつけて	150	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	1:02:40

【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】キャッチアップ	350	0:09:55
P	100	×	3	1	2' 45"	50mずつ ロングドッグプル/ クロール	300	0:08:15
P	200	×	1	1	4' 45"	キャッチアップ+フィンガーチップ	200	0:04:45
Main-S	200	×	3	2	4' 50"	【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左右呼吸1/3 ※セットレスト = 30~45秒	1200	0:29:00
K	200	×	1	1	5' 15"	グライドキック ※フィンをつけて	200	0:05:15
S	100	×	1	1	2' 40"	フォーミング (左右呼吸1/3) ※フィンをつけて	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	1:02:50

【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	×	6	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】キャッチアップ	300	0:09:00
P	50	×	4	1	1' 40"	ロングドッグプル	200	0:06:40
P	100	×	1	1	3' 00"	キャッチアップ+フィンガーチップ	100	0:03:00
Main-S	200	×	3	2	5' 15"	【1本目】 右呼吸のみ 【2本目】 左呼吸のみ 【3本目】 左右呼吸1/3 ※セットレスト = 30~45秒	1200	0:31:30
K	200	×	1	1	5' 30"	グライドキック ※フィンをつけて	200	0:05:30
S	100	×	1	1	3' 00"	フォーミング (左右呼吸1/3) ※フィンをつけて	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	1:01:40