

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 40"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:10:00
Kick	50 × 8	1	1' 20"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	400	0:10:40
Swim	400 × 2	1	7' 20"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	800	0:14:40
Main-S	75 × 4	2	1' 05"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:08:40
PorS	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード ※後ろの人が足を持って上げて その場で全力ハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2550</b>	<b>0:55:00</b>

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 40"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:10:00
Kick	50 × 6	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	300	0:09:00
Swim	400 × 2	1	7' 40"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	800	0:15:20
Main-S	75 × 4	2	1' 15"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:10:00
PorS	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード ※後ろの人が足を持って上げて その場で全力ハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2450</b>	<b>0:55:20</b>

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 45"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:10:30
Kick	50 × 6	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	300	0:09:00
Swim	400 × 2	1	8' 00"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	800	0:16:00
Main-S	75 × 4	2	1' 20"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:10:40
PorS	50 × 1	1	1' 00"		フォーミング	50	0:01:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード ※後ろの人が足を持って上げて その場で全力ハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2400</b>	<b>0:56:10</b>

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 45"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:10:30
Kick	50 × 6	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	300	0:09:00
Swim	400 × 2	1	8' 10"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	800	0:16:20
Main-S	75 × 4	2	1' 20"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:10:40
PorS	50 × 1	1	1' 00"		フォーミング	50	0:01:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード ※後ろの人が足を持って上げて その場で全力ハード！！	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2400</b>	<b>0:56:30</b>

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	1' 55"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:11:30
Kick	50 × 6	1	1' 30"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	300	0:09:00
Swim	300 × 2	1	7' 00"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	600	0:14:00
Main-S	75 × 4	2	1' 30"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:12:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>2150</b>	<b>0:55:30</b>

【テーマ】

- スピードアップ
- ストロークの変化



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	75 × 6	1	2' 05"		奇数 クロール50 平泳ぎ25 偶数 クロール1/3呼吸	450	0:12:30
Kick	50 × 8	1	1' 40"		奇数 板キック 偶数 グライドキック ※フラットな姿勢を意識しよう	400	0:13:20
Swim	300 × 1	1	7' 20"		ストローク制限18ストローク ※18ストロークかいたら残りはグライドキック/25 ストローク数を常に一定に	300	0:07:20
Main-S	75 × 4	2	1' 30"	強	スピードを上げて ※50から75にかけてスピードを落とさない	600	0:12:00
Main-S2	25 × 4	1	1' 30"	強	その場クロール15秒 12.5ハード	100	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>						<b>1950</b>	<b>0:54:10</b>