

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	400	0:09:20
Dirll	50 × 4	1	1' 10"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:04:40
Main-S	25 × 8	1	0' 45"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Swim	400 × 2	1	7' 10"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:14:20
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:02:40
Main-S	25 × 8	1	0' 45"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Main-S2	40 × 4	1	1' 15"	強	20 ^ス swim 5 ^ス ライン上でターン 20 ^ス ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	160	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2260	0:54:00

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	350	0:08:10
Dirll	50 × 4	1	1' 10"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:04:40
Main-S	25 × 8	1	0' 45"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Swim	400 × 2	1	7' 30"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:15:00
Drill	25 × 4	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:02:40
Main-S	25 × 8	1	0' 45"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Main-S2	40 × 4	1	1' 15"	強	20 ^ス swim 5 ^ス ライン上でターン 20 ^ス ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	160	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2210	0:53:30

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:07:30
Dirll	50 × 4	1	1' 15"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:05:00
Main-S	25 × 8	1	0' 50"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Swim	400 × 2	1	7' 50"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:15:40
Drill	25 × 4	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:00
Main-S	25 × 8	1	0' 50"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Main-S2	40 × 3	1	1' 20"	強	20 ^ス swim 5 ^ス ライン上でターン 20 ^ス ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	120	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2120	0:54:30

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:07:30
Dirll	50 × 4	1	1' 15"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:05:00
Main-S	25 × 8	1	0' 50"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Swim	400 × 2	1	8' 10"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:16:20
Drill	25 × 4	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:00
Main-S	25 × 8	1	0' 50"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Main-S2	40 × 3	1	1' 20"	強	20 ^ス スイム 5 ^ス ライン上でターン 20 ^ス ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	120	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2120	0:55:10

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 20"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:08:00
Dirll	50 × 4	1	1' 20"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:05:20
Main-S	25 × 8	1	0' 55"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:07:20
Swim	300 × 2	1	6' 30"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	600	0:13:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:20
Main-S	25 × 8	1	0' 55"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:07:20
Main-S2	40 × 3	1	1' 30"	強	20 ^ス スイム 5 ^ス ライン上でターン 20 ^ス ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	120	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1920	0:54:50

【テーマ】

- スピードアップ
- 全身を使う
- 瞬間的にスピードを出す



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 30"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25 クロール25	300	0:09:00
Dirll	50 × 4	1	1' 30"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	200	0:06:00
Main-S	25 × 6	1	1' 00"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒～12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	150	0:06:00
Swim	300 × 2	1	7' 00"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	600	0:14:00
Drill	25 × 4	1	0' 50"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:20
Main-S	25 × 6	1	1' 00"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒～12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:06:00
Main-S2	40 × 3	1	1' 30"	強	20 ^秒 スィム 5 ^秒 ライン上でターン 20 ^秒 ハ ※前半はゆっくり 後半は全力で！！	120	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1820	0:54:50