

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1' 00"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 10"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	400	0:09:20
P	200	×	1	1	4' 00"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力！	200	0:04:00
Main-S2	300	×	1	3	4' 45"	①	100m=1:35	900	0:14:15
	250	×	1	3	4' 45"	②	100m=1:55	750	0:14:15
							※①300m+②250m を続けて3セット ※セットレスト=なし		
S	25	×	8	1	0' 40"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2750</b>	<b>0:54:10</b>

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 05"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:04:20
P	50	×	6	1	1' 15"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	300	0:07:30
P	200	×	1	1	4' 20"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力！	200	0:04:20
Main-S2	300	×	1	3	5' 15"	①	100m=1:45	900	0:15:45
	250	×	1	3	5' 15"	②	100m=2:05	750	0:15:45
							※①300m+②250m を続けて3セット ※セットレスト=なし		
S	25	×	6	1	0' 40"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:54:40

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1' 10"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:04:40
P	50	×	6	1	1' 20"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	300	0:08:00
P	150	×	1	1	3' 30"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力!	150	0:03:30
Main-S2	300	×	1	3	5' 45"	①	100m=1:55	900	0:17:15
	200	×	1	3	4' 30"	②	100m=2:15	600	0:13:30
							※①300m+②250m を続けて3セット ※セットレスト=なし		
S	25	×	6	1	0' 45"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:25

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1' 15"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:05:00
P	50	×	6	1	1' 25"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	300	0:08:30
P	100	×	1	1	2' 30"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力！	100	0:02:30
Main-S2	300	×	1	3	6' 15"	①	100m=2:05	900	0:18:45
	200	×	1	3	4' 45"	②	100m=2:25	600	0:14:15
							※①300m+②200m を続けて3セット ※セットレスト=なし		
S	25	×	4	1	0' 45"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:55:00</b>

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 20"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:05:20
P	50	×	6	1	1' 30"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	300	0:09:00
P	150	×	1	1	4' 00"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力！	150	0:04:00
Main-S2	300	×	1	3	6' 45"	①	100m=2:15	900	0:20:15
	100	×	1	3	2' 30"	②	100m=2:35 ※①300m+②100m を続けて3セット ※セットレスト=なし	300	0:07:30
S	25	×	6	1	0' 50"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:05

【テーマ】

- プル動作
- プッシュ動作
- インターバル(ロング)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 30"		25m 平泳ぎ/ クロール	200	0:06:00
P	50	×	5	1	1' 35"		25m ロングドッグプル/ クロール 【奇数】ももにプルブイ 【偶数】脛か足首にプルブイ	250	0:07:55
P	100	×	1	1	3' 00"		フィンガーチップ ※脛か足首にプルブイ ※肘は高く前へ、肘から下は脱力！	100	0:03:00
Main-S2	300	×	1	3	7' 30"	①	100m=2:30	900	0:22:30
	100	×	1	3	2' 45"	②	100m=2:45	300	0:08:15
							※①300m+②100m を続けて3セット ※セットレスト=なし		
S	25	×	4	1	0' 50"		クロール(左右呼吸1/9) ※まっすぐな姿勢を意識	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:00