

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	25	×	12	1	0' 40"		奇数 チョイス 偶数 クロール1/3呼吸	300	0:08:00
Drill	50	×	10	1	1' 10"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ前フィニッシュ後は3秒静止	500	0:11:40
Main-S①	75	×	12	1	1' 40"	強	50スイム25ハード	900	0:20:00
Drill	100	×	2	1	2' 00"		キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:04:00
Main-S②	25	×	1	8	0' 20"	強	ハード	200	0:02:40
	25	×	1	8	0' 50"	弱	スイム 繰り返し	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:00

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	25	×	8	1	0' 40"		奇数 チョイス 偶数 クロール1/3呼吸	200	0:05:20
Drill	50	×	8	1	1' 20"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ前フィニッシュ後は3秒静止	400	0:10:40
Main-S①	75	×	12	1	1' 50"	強	50スイム25ハード	900	0:22:00
Drill	100	×	2	1	2' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:04:30
Main-S②	25	×	1	8	0' 25"	強	ハード	200	0:03:20
	25	×	1	8	0' 55"	弱	スイム 繰り返し	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:10

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							●		
							●		
							●		
W-up	25	×	8	1	0' 45"		奇数 チョイス 偶数 クロール1/3呼吸	200	0:06:00
Drill	50	×	9	1	1' 30"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ前フィニッシュ後は3秒静止	450	0:13:30
Main-S①	75	×	8	1	2' 00"	強	50スイム25ハード	600	0:16:00
Drill	100	×	2	1	2' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム	200	0:05:00
Main-S②	25	×	1	8	0' 25"	強	ハード	200	0:03:20
	25	×	1	8	0' 55"	弱	スイム 繰り返し	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:10

【テーマ】

- フォームチェック
- レースを意識して
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	25	×	8	1	0' 45"		奇数 チョイス 偶数 クロール1/3呼吸	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"		ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ前フィニッシュ後は3秒静止	400	0:13:20
Main-S①	75	×	8	1	2' 10"	強	50スイム25ハード	600	0:17:20
Drill	100	×	1	1	2' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム	100	0:02:30
Main-S②	25	×	1	8	0' 30"	強	ハード	200	0:04:00
	25	×	1	8	1' 00"	弱	スイム 繰り返し	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:10