

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:08:00
Drill	25	×	14	1	0' 40"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	350	0:09:20
Swim	200	×	2	1	3' 30"	呼吸制限1/4 フォームチェック	400	0:07:00
Main-S①	1000	×	1	1	17' 30"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	1000	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	10	1	0' 50"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	3' 45"	呼吸制限1/4 フォームチェック	400	0:07:30
Main-S①	1000	×	1	1	19' 00"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	1000	0:19:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:20

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	250	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"	呼吸制限1/4 フォームチェック	400	0:08:00
Main-S①	800	×	1	1	16' 00"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	25	×	10	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	250	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:00

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	8	1	1' 20"	チョイス ※好きな泳ぎで	400	0:10:40
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:15
Main-S①	800	×	1	1	17' 30"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	800	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	10	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	250	0:09:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:25

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 30"	チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 40"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	800	×	1	1	18' 00"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:40

【テーマ】

- 実戦
- 連続で泳ぐ
- 水を押す



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 40"	チョイス ※好きな泳ぎで	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 片手バタフライ交互 偶数 12.5 ^秒 バタフライ 12.5 ^秒 クロール ※キャッチ動作意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限1/4 フォームチェック	200	0:05:00
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	3 ^秒 ラインターン ※ターン動作は左手前右手のみ スピードは80%くらいで 立たない	800	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	5秒前フローティングスタート 12.5 ^秒 ノーブレハード 12.5 ^秒 ヘッドアップハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:20