

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 00"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:06:00
KS	50	×	5	1	1' 15"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	250	0:06:15
P	50	×	8	1	1' 00"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	400	0:08:00
P	100	×	4	1	2' 00"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	400	0:08:00
Main-S1	25	×	10	1	0' 40"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	250	0:06:40
P or S	50	×	1	1	1' 20"	イージー	50	0:01:20
Main-S2	50	×	4	3	1' 10"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:15

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 05"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:06:30
KS	50	×	4	1	1' 20"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	200	0:05:20
P	50	×	8	1	1' 05"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	400	0:08:40
P	100	×	4	1	2' 10"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	400	0:08:40
Main-S1	25	×	10	1	0' 40"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	250	0:06:40
P or S	50	×	1	1	1' 20"	イージー	50	0:01:20
Main-S2	50	×	4	3	1' 10"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 10"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:00
KS	50	×	3	1	1' 25"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	150	0:04:15
P	50	×	6	1	1' 10"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	300	0:07:00
P	100	×	3	1	2' 20"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	300	0:07:00
Main-S1	25	×	10	1	0' 45"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	250	0:07:30
P or S	50	×	1	1	1' 25"	イージー	50	0:01:25
Main-S2	50	×	4	3	1' 20"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:07:30
KS	50	×	3	1	1' 30"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 15"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	300	0:07:30
P	100	×	3	1	2' 30"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	300	0:07:30
Main-S1	25	×	8	1	0' 45"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	200	0:06:00
P or S	50	×	1	1	1' 25"	イージー	50	0:01:25
Main-S2	50	×	4	3	1' 20"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	600	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:25

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 20"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:08:00
KS	50	×	3	1	1' 35"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	150	0:04:45
P	50	×	6	1	1' 20"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	300	0:08:00
P	100	×	3	1	2' 40"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	300	0:08:00
Main-S1	25	×	10	1	0' 50"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	250	0:08:20
P or S	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Main-S2	50	×	4	2	1' 30"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1850	0:53:35

【テーマ】

- フラットな姿勢
- 変化
- スピード



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	6	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】25m 平泳ぎ/ クロール	300	0:09:00
KS	50	×	3	1	1' 40"	25m グライドキック/ クロール ※グライドキック=肘を閉じてまっすぐ姿勢	150	0:05:00
P	50	×	5	1	1' 30"	25m げんこつクロール/ クロール ※肘から下で面を作る	250	0:07:30
P	100	×	3	1	2' 50"	プルブイを足首もしく脛で挟む ※お腹下がらない、ぶれない	300	0:08:30
Main-S1	25	×	8	1	0' 50"	【奇数】イージー 【偶数】ハード(左右呼吸1/9)	200	0:06:40
P or S	50	×	1	1	1' 30"	イージー	50	0:01:30
Main-S2	50	×	4	2	1' 30"	【1本目】12.5m ハード+37.5m イージー 【2本目】25m ハード+25m イージー 【3本目】37.5m ハード+12.5m イージー 【4本目】50m ハード ※セットレスト=なし	400	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:53:10