

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:06:00
P	50	×	8	1	1' 15"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	400	0:10:00
P	50	×	8	1	1' 00"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	400	0:08:00
Main-S	100	×	10	1	1' 40"	一定のペース	1000	0:16:40
P or S	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	200	0:04:00
Main-P	100	×	4	1	1' 30"	パドルを付けて	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:53:40

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:06:30
P	50	×	6	1	1' 20"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	300	0:08:00
P	50	×	7	1	1' 05"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	350	0:07:35
Main-S	100	×	10	1	1' 50"	一定のペース	1000	0:18:20
P or S	50	×	3	1	1' 05"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:15
Main-P	100	×	4	1	1' 40"	パドルを付けて	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:53:20

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:00
P	50	×	6	1	1' 25"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	300	0:08:30
P	50	×	7	1	1' 10"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	350	0:08:10
Main-S	100	×	8	1	2' 00"	一定のペース	800	0:16:00
P or S	50	×	3	1	1' 10"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:30
Main-P	100	×	4	1	1' 50"	パドルを付けて	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:30

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:30
P	50	×	5	1	1' 30"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	250	0:07:30
P	50	×	5	1	1' 15"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	250	0:06:15
Main-S	100	×	8	1	2' 10"	一定のペース	800	0:17:20
P or S	50	×	3	1	1' 15"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	150	0:03:45
Main-P	100	×	4	1	2' 00"	パドルを付けて	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:53:20

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



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】クロール(左右呼吸1/3)	300	0:08:00
P	50	×	5	1	1' 35"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	250	0:07:55
P	50	×	5	1	1' 20"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	250	0:06:40
Main-S	100	×	7	1	2' 20"	一定のペース	700	0:16:20
P or S	50	×	2	1	1' 20"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:40
Main-P	100	×	4	1	2' 10"	パドルを付けて	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:15

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- インターバル(ショート)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	【奇数】クロール 【偶数】クロール(左右呼吸1/3)	250	0:07:30
P	50	×	4	1	1' 40"	25m ドッグプル/ ロングドッグプル ※ドッグとロングドッグの変化をつける	200	0:06:40
P	50	×	6	1	1' 30"	片手ロングドッグ+片手クロール ※顔の横・前で切り返す	300	0:09:00
Main-S	100	×	6	1	2' 40"	一定のペース	600	0:16:00
P or S	50	×	1	1	1' 30"	フォーミング ※大きな泳ぎを意識	50	0:01:30
Main-P	100	×	4	1	2' 25"	パドルを付けて	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:53:20