

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	10	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 IM(12.5ずつ)	500	0:11:40
Dirll	50	×	8	1	1' 00"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	400	0:08:00
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	6' 50"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:13:40
Drill	25	×	4	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:02:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Main-S2	50	×	3	1	1' 20"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:00

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	10	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25/クロール25	500	0:11:40
Dirll	50	×	8	1	1' 05"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	400	0:08:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:00
Swim	400	×	2	1	7' 10"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:14:20
Drill	25	×	4	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:02:40
Main-S	25	×	6	1	0' 45"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:04:30
Main-S2	50	×	3	1	1' 20"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:50

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	10	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25/クロール25	500	0:12:30
Dirll	50	×	6	1	1' 10"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	300	0:07:00
Main-S	25	×	8	1	0' 50"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Swim	400	×	2	1	7' 20"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	4	1	0' 40"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:02:40
Main-S	25	×	6	1	0' 50"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:00
Main-S2	50	×	2	1	1' 20"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:10

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 20"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25/クロール25	400	0:10:40
Dirll	50	×	6	1	1' 15"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	300	0:07:30
Main-S	25	×	8	1	0' 50"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	200	0:06:40
Swim	400	×	2	1	7' 30"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:15:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:00
Main-S	25	×	6	1	0' 50"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:00
Main-S2	50	×	2	1	1' 30"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:53:50

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	7	1	1' 25"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25/クロール25	350	0:09:55
Dirll	50	×	6	1	1' 20"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	300	0:08:00
Main-S	25	×	6	1	0' 50"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:00
Swim	400	×	2	1	7' 50"		呼吸制限1/5 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:15:40
Drill	25	×	4	1	0' 45"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:00
Main-S	25	×	6	1	0' 50"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:00
Main-S2	50	×	2	1	1' 30"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:52:35

【テーマ】

- 実践
- スピードのメリハリ



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 平泳ぎ25/クロール25	300	0:09:00
Dirll	50	×	5	1	1' 30"		ドルフィンスルー25/クロール25 身体の使い方を！	250	0:07:30
Main-S	25	×	6	1	0' 55"	強	フローティングスタート 12.5グライドキック 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5グライドキック ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:30
Swim	400	×	2	1	8' 10"		呼吸制限1/3 ※姿勢意識 ストロークチェック	800	0:16:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"		片手バタフライ交互 ※肩甲骨から動かす リズムよく	100	0:03:20
Main-S	25	×	6	1	0' 55"		フローティングスタート 12.5ノーブレハード 12.5でもう一度フローティング5秒~12.5ハード ※ストップモーションからのスタート	150	0:05:30
Main-S2	50	×	2	1	1' 40"	強	ハード！！ ※キック・テンポを意識	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:53:30