

【テーマ】

- スピード
- トップスピードの強化
- 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	×	8	1	1' 00"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	400	0:08:00
Dirll	50	×	8	1	1' 10"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	400	0:09:20
Main-S①	75	×	1	8	1' 05"	ハード	600	0:08:40
	25	×	1	8	1' 05"	スイム 繰り返し レスト無し	200	0:08:40
Swim	400	×	1	1	7' 00"	フォーミング+ストロークカウント16~18 ※ストローク数が多くならないように！	400	0:07:00
Main-S②	25	×	1	2	0' 20"	MAX ハード	50	0:00:40
	75	×	1	2	1' 00"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:02:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:40

【テーマ】

- スピード
- トップスピードの強化
- インターバル ショート



SUNNY FISH

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	8	1	1' 10"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	400	0:09:20
Dirll	50	×	8	1	1' 15"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	400	0:10:00
Main-S①	75	×	1	7	1' 10"	ハード	525	0:08:10
	25	×	1	7	1' 10"	スイム 繰り返し レスト無し	175	0:08:10
Swim	400	×	1	1	7' 20"	フォーミング+ストロークカウント16~18 ※ストローク数が多くならないように！	400	0:07:20
Main-S②	25	×	1	2	0' 25"	MAX ハード	50	0:00:50
	75	×	1	2	1' 15"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:02:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:20

【テーマ】

- スピード
- トップスピードの強化
- 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	×	8	1	1' 15"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	400	0:10:00
Dirll	50	×	7	1	1' 20"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	350	0:09:20
Main-S①	75	×	1	7	1' 15"	ハード	525	0:08:45
	25	×	1	7	1' 15"	スイム 繰り返し レスト無し	175	0:08:45
Swim	400	×	1	1	7' 30"	フォーミング+ストロークカウント16~18 ※ストローク数が多くならないように！	400	0:07:30
Main-S②	25	×	1	2	0' 25"	MAX ハード	50	0:00:50
	75	×	1	2	1' 15"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:02:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:40

【テーマ】

- スピード
- トップスピードの強化
- 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	×	8	1	1' 20"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	400	0:10:40
Dirll	50	×	6	1	1' 30"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	300	0:09:00
Main-S①	75	×	1	7	1' 15"	ハード	525	0:08:45
	25	×	1	7	1' 15"	スイム 繰り返し レスト無し	175	0:08:45
Swim	300	×	1	1	7' 00"	フォーミング+ストロークカウント18~20 ※ストローク数が多くならないように！	300	0:07:00
Main-S②	25	×	1	2	0' 30"	MAX ハード	50	0:01:00
	75	×	1	2	1' 30"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:03:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30



- 【テーマ】
●スピード
●トップスピードの強化
●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' 30"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	300	0:09:00
Dirll	50	×	6	1	1' 40"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	300	0:10:00
Main-S①	75	×	1	6	1' 20"	ハード	450	0:08:00
	25	×	1	6	1' 20"	スイム 繰り返し レスト無し	150	0:08:00
Swim	300	×	1	1	7' 20"	フォーミング+ストロークカウント18~20 ※ストローク数が多くならないように！	300	0:07:20
Main-S②	25	×	1	2	0' 30"	MAX ハード	50	0:01:00
	75	×	1	2	1' 30"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:03:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:00

【テーマ】

- スピード
- トップスピードの強化
- 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	×	6	1	1' 30"	奇数 クロール 偶数 10ストロークノープレクロール 残りは普通にクロール	300	0:09:00
Dirll	50	×	6	1	1' 40"	ムーブスカーリング/クロール25 ※キャッチからフィニッシュまでを8回から10回で	300	0:10:00
Main-S①	75	×	1	6	1' 20"	ハード	450	0:08:00
	25	×	1	6	1' 20"	スイム 繰り返し レスト無し	150	0:08:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"	フォーミング+ストロークカウント18~20 ※ストローク数が多くならないように！	200	0:05:00
Main-S②	25	×	1	2	0' 35"	MAX ハード	50	0:01:10
	75	×	1	2	1' 45"	MAX さらにハード レスト60秒以上OK キリのいい所からスタート	150	0:03:30
Swim	200	×	1	1	5' 00"	1/5呼吸 4回目で前を向いて横呼吸！ ※回数とタイミング意識	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:52:40