

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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 キャッチアップ	400	0:08:00
Kick	25	×	4	2	0' 45"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:06:00
KS	200	×	1	1	4' 00"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:04:00
Main-S	50	×	2	4	0' 40"	ハード	400	0:05:20
	100	×	1	4	2' 40"	スイム	400	0:10:40
Pull	100	×	7	1	1' 45"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	700	0:12:15
Main-KS	50	×	8	1	1' 00"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:57:15

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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' 05"	奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	400	0:08:40
Kick	25	×	4	2	0' 50"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:06:40
KS	200	×	1	1	4' 40"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:04:40
Main-S	50	×	2	4	0' 45"	ハード	400	0:06:00
	100	×	1	4	2' 45"	スイム	400	0:11:00
Pull	100	×	5	1	1' 50"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	500	0:09:10
Main-KS	50	×	8	1	1' 00"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:57:10

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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' 10"	奇数 クロール 偶数 キャッチアップ	400	0:09:20
Kick	25	×	4	2	0' 50"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:06:40
KS	200	×	1	1	4' 50"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:04:50
Main-S	50	×	2	4	0' 50"	ハード	400	0:06:40
	100	×	1	4	2' 50"	スイム	400	0:11:20
Pull	100	×	4	1	1' 55"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	400	0:07:40
Main-KS	50	×	6	1	1' 10"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:30

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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 キャッチアップ	300	0:07:30
Kick	25	×	4	2	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:08:00
KS	200	×	1	1	5' 00"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:05:00
Main-S	50	×	2	4	0' 55"	ハード	400	0:07:20
	100	×	1	4	2' 55"	スイム	400	0:11:40
Pull	100	×	4	1	2' 05"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	400	0:08:20
Main-KS	50	×	5	1	1' 15"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:05

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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 キャッチアップ	300	0:08:00
Kick	25	×	4	2	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:08:00
KS	200	×	1	1	5' 10"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:05:10
Main-S	50	×	2	3	1' 05"	ハード	300	0:06:30
	100	×	1	3	3' 05"	スイム	300	0:09:15
Pull	100	×	4	1	2' 15"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	400	0:09:00
Main-KS	50	×	6	1	1' 20"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:55

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キックを使う



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 キャッチアップ	300	0:09:00
Kick	25	×	4	2	1' 00"	奇数 右足キック 左足ストップ 偶数 左足キック 右足ストップ ※止めておく足の意識と動かす足の意識	200	0:08:00
KS	200	×	1	1	5' 30"	25キック25スイム ※足の形を意識してのスイム	200	0:05:30
Main-S	50	×	2	3	1' 10"	ハード	300	0:07:00
	100	×	1	3	3' 10"	スイム	300	0:09:30
Pull	100	×	3	1	2' 30"	呼吸制限1/5+ストローク制限 ※ストローク制限16から18	300	0:07:30
Main-KS	50	×	4	1	1' 30"	12.5顔上げキックハード~37.5スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:30