

- 【テーマ】  
 ●スピード  
 ●キックを使う  
 ●ピッチアップ



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	12	1	0' 40"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本バタフライ	300	0:08:00
Pull	50	×	8	1	0' 50"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	400	0:06:40
Main-S	75	×	10	1	1' 20"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	750	0:13:20
Kick	100	×	4	1	3' 00"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	400	0:12:00
Main-S②	50	×	1	4	0' 45"	強	ハード!!!	200	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2450</b>	<b>0:55:00</b>

- 【テーマ】  
●スピード  
●キックを使う  
●ピッチアップ



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	12	1	0' 40"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本バタフライ	300	0:08:00
Pull	50	×	8	1	1' 00"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	400	0:08:00
Main-S	75	×	10	1	1' 30"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	750	0:15:00
Kick	100	×	3	1	3' 00"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	300	0:09:00
Main-S②	50	×	1	4	0' 45"	強	ハード！！！！	200	0:03:00
	25	×	1	4	0' 45"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:03:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2350</b>	<b>0:55:00</b>

- 【テーマ】  
 ●スピード  
 ●キックを使う  
 ●ピッチアップ



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	12	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	300	0:09:00
Pull	50	×	8	1	1' 10"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	400	0:09:20
Main-S	75	×	8	1	1' 40"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	600	0:13:20
Kick	100	×	3	1	3' 15"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	300	0:09:45
Main-S②	50	×	1	4	0' 50"	強	ハード！！！！	200	0:03:20
	25	×	1	4	0' 50"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:03:20
Swim	25	×	6	1	0' 50"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2150</b>	<b>0:56:05</b>

- 【テーマ】  
●スピード  
●キックを使う  
●ピッチアップ



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	12	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	300	0:09:00
Pull	50	×	8	1	1' 10"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	400	0:09:20
Main-S	75	×	8	1	1' 40"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	600	0:13:20
Kick	100	×	3	1	3' 15"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	300	0:09:45
Main-S②	50	×	1	4	0' 55"	強	ハード!!!	200	0:03:40
	25	×	1	4	0' 55"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:03:40
Swim	25	×	6	1	0' 50"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2150</b>	<b>0:56:45</b>

- 【テーマ】  
●スピード  
●キックを使う  
●ピッチアップ



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time		
【Conditioning】				● 各自ストレッチ							
W-up	25	×	9	1	0' 50"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	225	0:07:30		
Pull	50	×	7	1	1' 20"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	350	0:09:20		
Main-S	75	×	8	1	1' 50"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	600	0:14:40		
Kick	100	×	2	1	3' 30"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	200	0:07:00		
Main-S②	50	×	1	4	1' 00"	強	ハード！！！！	200	0:04:00		
	25	×	1	4	1' 00"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:04:00		
Swim	25	×	6	1	1' 00"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	150	0:06:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
<b>Total</b>								<b>1925</b>	<b>0:55:30</b>		

- 【テーマ】  
 ●スピード  
 ●キックを使う  
 ●ピッチアップ



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	25	×	9	1	0' 55"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	225	0:08:15
Pull	50	×	7	1	1' 30"		テンポプル25 スロープル25 ※スピードが意識ではなくストローク意識	350	0:10:30
Main-S	75	×	6	1	2' 00"		奇数 25ハード50イージー 偶数 50スイム25ハード ※しっかりとスピードアップ	450	0:12:00
Kick	100	×	2	1	3' 30"		板キック ※止まらない 止めない 立たない	200	0:07:00
Main-S②	50	×	1	4	1' 05"	強	ハード！！！！	200	0:04:20
	25	×	1	4	1' 05"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:04:20
Swim	25	×	6	1	1' 00"		12.5ノーブレハード12.5イージー ※無酸素ハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1775</b>	<b>0:55:25</b>