

- 【テーマ】
●インターバルショート
●水を掴む感覚
●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	400	×	2	1	7' 20"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:14:40		
Pull	50	×	10	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	500	0:08:20		
Main-S	25	×	2	6	0' 20"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	300	0:04:00		
Swim	100	×	4	1	1' 50"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	400	0:07:20		
Main-S②	75	×	1	5	1' 10"	強	ハード！！！！	375	0:05:50		
	25	×	1	5	1' 10"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	125	0:05:50		
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	200	0:06:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2800	0:55:00		

- 【テーマ】
●インターバルショート
●水を掴む感覚
●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	400	×	2	1	7' 40"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:15:20		
Pull	50	×	10	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	500	0:10:00		
Main-S	25	×	2	6	0' 20"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	300	0:04:00		
Swim	100	×	4	1	1' 55"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	400	0:07:40		
Main-S②	75	×	1	4	1' 10"	強	ハード！！！！	300	0:04:40		
	25	×	1	4	1' 10"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:04:40		
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	200	0:06:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2700	0:55:20		

- 【テーマ】
●インターバルショート
●水を掴む感覚
●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	400	×	2	1	8' 20"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:16:40		
Pull	50	×	7	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	350	0:08:10		
Main-S	25	×	2	6	0' 25"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	300	0:05:00		
Swim	100	×	3	1	2' 05"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	300	0:06:15		
Main-S②	75	×	1	4	1' 15"	強	ハード！！！！	300	0:05:00		
	25	×	1	4	1' 15"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:05:00		
Drill	25	×	8	1	0' 45"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	200	0:06:00		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2450	0:55:05		

- 【テーマ】
●インターバルショート
●水を掴む感覚
●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	400	×	2	1	8' 40"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:17:20
Pull	50	×	7	1	1' 15"		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	0:08:45
Main-S	25	×	2	6	0' 25"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	300	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	300	0:06:30
Main-S②	75	×	1	4	1' 15"	強	ハード！！！！	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 15"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	100	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:05

【テーマ】

- インターバルショート
- 水を掴む感覚
- 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	400	×	2	1	9' 20"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:18:40		
Pull	50	×	6	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	300	0:08:00		
Main-S	25	×	2	5	0' 30"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	250	0:05:00		
Swim	100	×	2	1	2' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	200	0:04:40		
Main-S②	75	×	1	3	1' 30"	強	ハード！！！！	225	0:04:30		
	25	×	1	3	1' 30"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	75	0:04:30		
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	200	0:06:40		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2150	0:55:00		

【テーマ】

- インターバルショート
- 水を掴む感覚
- 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	400	×	2	1	10' 00"		奇数 クロール 偶数 キャッチアップ 1/3呼吸	800	0:20:00		
Pull	50	×	5	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	250	0:07:30		
Main-S	25	×	2	4	0' 30"	強	ハード レスト60" ショートサークルを2本目も回る！！	200	0:04:00		
Swim	100	×	2	1	2' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム ※しっかりと揃えて 肘を曲げない	200	0:05:00		
Main-S②	75	×	1	3	1' 30"	強	ハード！！！！	225	0:04:30		
	25	×	1	3	1' 30"	弱	ゆっくり ※繰り返し 頑張る	75	0:04:30		
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール ※丁寧に キャッチ・プル・フィニッシュ意識	200	0:06:40		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00		
Total								2050	0:55:10		