



- 【テーマ】
●スピード
●水に乗る感覚
●フォームチェック

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 30"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	600	0:10:30
Pull	50	×	12	1	0' 55"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	600	0:11:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	ゆっくり	200	0:05:20
	25	×	2	4	0' 30"	スピード上げて	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 20"	ハード 繰り返し	200	0:02:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	250	0:06:40
Main-S②	50	×	1	4	0' 55"	ゆっくり	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"	スピード上げて	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	ハード 繰り返し	200	0:03:00
Pull	200	×	1	1	3' 10"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:03:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:56:20



- 【テーマ】
●スピード
●水に乗る感覚
●フォームチェック

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 45"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	600	0:11:15
Pull	50	×	10	1	1' 05"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	500	0:10:50
Main-S①	25	×	2	4	0' 40"	ゆっくり	200	0:05:20
	25	×	2	4	0' 30"	スピード上げて	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 20"	ハード 繰り返し	200	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:00
Main-S②	50	×	1	4	0' 55"	ゆっくり	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"	スピード上げて	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	ハード 繰り返し	200	0:03:00
Pull	200	×	1	1	3' 30"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:35



- 【テーマ】
●スピード
●水に乗る感覚
●フォームチェック

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 00"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	600	0:12:00
Pull	50	×	7	1	1' 10"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	350	0:08:10
Main-S①	25	×	2	4	0' 45"	ゆっくり	200	0:06:00
	25	×	2	4	0' 35"	スピード上げて	200	0:04:40
	25	×	2	4	0' 25"	ハード 繰り返し	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:06:40
Main-S②	50	×	1	3	1' 00"	ゆっくり	150	0:03:00
	50	×	1	3	0' 55"	スピード上げて	150	0:02:45
	50	×	1	3	0' 50"	ハード 繰り返し	150	0:02:30
Pull	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:56:05



- 【テーマ】
- スピード
 - 水に乗る感覚
 - フォームチェック

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 40"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:09:20
Pull	50	×	6	1	1' 20"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	300	0:08:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 45"	ゆっくり	200	0:06:00
	25	×	2	4	0' 35"	スピード上げて	200	0:04:40
	25	×	2	4	0' 25"	ハード 繰り返し	200	0:03:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	250	0:08:20
Main-S②	50	×	1	3	1' 00"	ゆっくり	150	0:03:00
	50	×	1	3	0' 55"	スピード上げて	150	0:02:45
	50	×	1	3	0' 50"	ハード 繰り返し	150	0:02:30
Pull	200	×	1	1	4' 20"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:15



- 【テーマ】
- スピード
 - 水に乗る感覚
 - フォームチェック

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	5' 00"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:10:00
Pull	50	×	6	1	1' 30"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	300	0:09:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 50"	ゆっくり	150	0:05:00
	25	×	2	3	0' 40"	スピード上げて	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 30"	ハード 繰り返し	150	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:07:20
Main-S②	50	×	1	3	1' 10"	ゆっくり	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 05"	スピード上げて	150	0:03:15
	50	×	1	3	0' 55"	ハード 繰り返し	150	0:02:45
Pull	200	×	1	1	4' 45"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:35



- 【テーマ】
●スピード
●水に乗る感覚
●フォームチェック

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	5' 15"	奇数 フォーミング 偶数 1/3呼吸 クロール	400	0:10:30
Pull	50	×	6	1	1' 40"	テンポプル25 スロープル25 ※スピードアップではなくピッチ・コントロール	300	0:10:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 50"	ゆっくり	150	0:05:00
	25	×	2	3	0' 40"	スピード上げて	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 30"	ハード 繰り返し	150	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	けのび5 <small>回</small> グライドキック12.5 <small>回</small> スイム12.5 ※ストリームラインをしっかり作る	200	0:07:20
Main-S②	50	×	1	2	1' 20"	ゆっくり	100	0:02:40
	50	×	1	2	1' 15"	スピード上げて	100	0:02:30
	50	×	1	2	1' 10"	ハード 繰り返し	100	0:02:20
Pull	200	×	1	1	5' 00"	呼吸制限 1/3 100 <small>回</small> 1/5 100 <small>回</small> ※ フォームチェック	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:20