

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:06:00
Drill	50 × 10	1	1' 10"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	500	0:11:40
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくりイージー	100	0:02:00
Drill	100 × 3	1	2' 00"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	300	0:06:00
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 ^泳 ライン上フローティングスタート 5 ^泳 ライン内でターン 前半20 ^泳 はスイムハード 後半20 ^泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2420	0:55:40

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:06:30
Drill	50 × 9	1	1' 10"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	450	0:10:30
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくりイージー	100	0:02:00
Drill	100 × 3	1	2' 10"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	300	0:06:30
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 ^泳 ライン上フローティングスタート 5 ^泳 ライン内でターン 前半20 ^泳 はスイムハード 後半20 ^泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2370	0:55:30

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:06:45
Drill	50 × 8	1	1' 15"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	400	0:10:00
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくりイージー	100	0:02:10
Drill	100 × 2	1	2' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	200	0:04:30
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 ^泳 ライン上フローティングスタート 5 ^泳 ライン内でターン 前半20 ^泳 はスイムハード 後半20 ^泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2220	0:53:25

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 15"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:06:45
Drill	50 × 8	1	1' 15"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	400	0:10:00
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくりイージー	100	0:02:10
Drill	100 × 2	1	2' 15"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	200	0:04:30
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 ^泳 ライン上フローティングスタート 5 ^泳 ライン内でターン 前半20 ^泳 はスイムハード 後半20 ^泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2220	0:53:25

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 20"		チョイス 好きな泳ぎで	200	0:04:40
Drill	50 × 8	1	1' 30"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	400	0:12:00
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくりイージー	100	0:02:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	150	0:04:00
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 _泳 ライン上フローティングスタート 5 _泳 ライン内でターン 前半20 _泳 はスイムハード 後半20 _泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2070	0:53:10

【テーマ】
●実戦的に
●身体の使い方



F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス 好きな泳ぎで	200	0:05:00
Drill	50 × 7	1	1' 40"		ドルフィンスルー3回からそのままクロール25 繰り返し ※そのまま泳ぎに繋がるように	350	0:11:40
Main-S①	800 × 1	1	15' 00"		15分間集団泳 ※1~6コースを使って	800	0:15:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくりイージー	100	0:02:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"		キャッチアップ+ストレートアーム ※水を捉えて 肘を曲げない	100	0:03:00
Main-S②	40 × 8	1	1' 30"		5 ^泳 ライン上フローティングスタート 5 ^泳 ライン内でターン 前半20 ^泳 はスイムハード 後半20 ^泳 はヘッドアップハード	320	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1970	0:52:10