

【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	50 × 4	1	1' 00"		チョイス	200	0:04:00
	100 × 2	1	2' 10"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:04:20
Swim	200 × 2	1	3' 40"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:07:20
Main-S①	100 × 10	1	3' 00"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	1000	0:30:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくりイージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:40

【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	50 × 4	1	1' 05"		チョイス	200	0:04:20
	100 × 2	1	2' 10"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:04:20
Swim	200 × 2	1	3' 50"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:07:40
Main-S①	100 × 10	1	3' 00"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	1000	0:30:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくりイージー	100	0:02:00
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:20

【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	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	100 × 2	1	2' 15"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:04:30
Swim	200 × 2	1	4' 00"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:08:00
Main-S①	100 × 9	1	3' 15"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	900	0:29:15
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくりイージー	100	0:02:10
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:35

【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	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	100 × 2	1	2' 15"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:04:30
Swim	200 × 2	1	4' 10"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:08:20
Main-S①	100 × 9	1	3' 15"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	900	0:29:15
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくりイージー	100	0:02:10
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:55

【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	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	100 × 2	1	2' 20"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:04:40
Swim	200 × 2	1	4' 30"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:09:00
Main-S①	100 × 7	1	3' 30"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	700	0:24:30
Swim	100 × 2	1	2' 20"		ゆっくりイージー	200	0:04:40
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:10

【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
	100 × 2	1	2' 30"		1本目クロール 2本目平泳ぎ	200	0:05:00
Swim	200 × 2	1	5' 00"		1/5呼吸 4回目で前を向いて5回目で呼吸 ※コキユのタイミング意識	400	0:10:00
Main-S①	100 × 7	1	3' 30"		先頭クロールハード 後続板キックハード ※先頭は後続に追いつくように！！ 1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	700	0:24:30
Swim	100 × 1	1	2' 10"		ゆっくりイージー	100	0:02:10
Drill	25 × 4	1	1' 00"		10秒間けのびからゆっくりスイム ※ストリームラインを作る	100	0:04:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:54:40