



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 10	1	1' 00"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	500	0:10:00
Main-S	600 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	600	0:10:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:03:40
Main-S	600 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	600	0:10:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:03:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	200	0:05:20
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:40



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 10	1	1' 05"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	500	0:10:50
Main-S	500 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	500	0:10:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:03:50
Main-S	500 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	500	0:10:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:03:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	150	0:04:30
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:00



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 10"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:09:20
Main-S	450 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	450	0:10:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:10
Main-S	450 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	450	0:10:00
Swim	200 × 1	1	4' 10"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:10
Drill	25 × 6	1	0' 50"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	150	0:05:00
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:40



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 15"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	400	0:10:00
Main-S	500 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	500	0:10:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:20
Main-S	500 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	500	0:10:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	200	0:04:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	150	0:05:00
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:40



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 20"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	350	0:09:20
Main-S	450 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	450	0:10:00
Swim	150 × 1	1	4' 15"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	150	0:04:15
Main-S	450 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	450	0:10:00
Swim	150 × 1	1	4' 15"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	150	0:04:15
Drill	25 × 6	1	0' 50"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	150	0:05:00
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:50



【テーマ】

- 実践
- 止まらない 立たない

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 7	1	1' 30"		奇数 クロール 偶数 平泳ぎ25クロール25	350	0:10:30
Main-S	400 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 反時計回り 1コースから6コース使って	400	0:10:00
Swim	150 × 1	1	4' 30"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	150	0:04:30
Main-S	400 × 1	1	10' 00"		10分間泳ぐ 時計回り 1コースから6コース使って	400	0:10:00
Swim	150 × 1	1	4' 30"		ゆっくり 泳ぎながら心拍落として	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"		小さい板左手 右手ヘッドアップクロール 小さい板右手 左手ヘッドアップクロール ※板の手はしっかり伸ばして前を見る	150	0:05:30
Main-S	25 × 6	1	1' 30"		5秒前フローティングスタート ハード タッチしたらスタート側に戻ってくる ※足がつかないように～念入りにストレッチを	150	0:09:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:57:00