

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 00"		SkSK スイム25キック25スイム25キック25	400	0:08:00
Drill	25	×	14	1	0' 40"		奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	350	0:09:20
Swim	200	×	2	1	3' 30"		呼吸制限1/5 フォームチェック	400	0:07:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 25"	↓	バタフライハード	100	0:01:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 25"	↓	平泳ぎハード	100	0:01:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 25"	↓	クロールハード	100	0:01:40
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー レスト60"	200	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"		10 <sub>秒</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>秒</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速!!!	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:20

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	4	1	2' 10"		SkSK スイム25キック25スイム25キック25	400	0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"		奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	3' 45"		呼吸制限1/5 フォームチェック	400	0:07:30
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓	バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	平泳ぎハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー	200	0:05:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	クロールハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 15"	↓	イージー レスト60"	200	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"		10 <sub>秒</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>秒</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:40

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	2' 20"	SkSK スイム25キック25スイム25キック25	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓ バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ イージー	200	0:05:20
	25	×	1	4	0' 30"	↓ 平泳ぎハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ イージー	200	0:05:20
	25	×	1	4	0' 30"	↓ クロールハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 20"	↓ イージー レスト60"	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"	10 <sub>秒</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>秒</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速！！！！	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
			●						
			●						
			●						
W-up	100	×	3	1	2' 30"		SkSK スイム25キック25スイム25キック25	300	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 50"		奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:15
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓	バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	平泳ぎハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	クロールハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー レスト60"	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"		10 <sub>秒</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>秒</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速!!!	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:35

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 40"		SkSK スイム25キック25スイム25キック25	300	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"		奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 40"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	25	×	1	4	0' 30"	↓	バタフライハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	平泳ぎハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー	200	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	↓	クロールハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー レスト60"	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"		10 <sub>キック</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>スイム</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速!!!	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:57:20

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フィニッシュの意識
- クロール以外のハードも



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	3	1	2' 45"		SkSK スイム25キック25スイム25キック25	300	0:08:15
Drill	25	×	10	1	0' 55"		奇数 左手板右手クロール ショルダータッチ 偶数 右手板左手クロール ショルダータッチ ※フィニッシュをしっかり押して 肘を抜く	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	5' 00"		呼吸制限1/5 フォームチェック	200	0:05:00
Main-S①	25	×	1	3	0' 40"	↓	バタフライハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 40"	↓	イージー	150	0:05:00
	25	×	1	3	0' 40"	↓	平泳ぎハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 40"	↓	イージー	150	0:05:00
	25	×	1	3	0' 40"	↓	クロールハード	75	0:02:00
	50	×	1	3	1' 40"	↓	イージー レスト60"	150	0:05:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 30"		10 <sub>秒</sub> ノーブレキックハード 15 <sub>秒</sub> スイムハード 呼吸止めてキック爆速!!!	100	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1725	0:55:05