



【テーマ】
●実践

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	400	0:07:00
Main-S①	100	×	9	1	2' 00"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:00



【テーマ】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	12	1	0' 40"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	300	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3' 50"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	400	0:07:40
Main-S①	100	×	8	1	2' 15"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:20



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1' 10"		チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	10	1	0' 45"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	4' 00"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	400	0:08:00
Main-S①	100	×	7	1	2' 30"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	700	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2' 10"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:30



【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Drill	25	×	10	1	0' 50"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	250	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4' 20"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	400	0:08:40
Main-S①	100	×	7	1	2' 40"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	700	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2' 10"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:10
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:05



【テーマ】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	10	1	0' 55"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	250	0:09:10
Swim	200	×	2	1	4' 45"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	400	0:09:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 45"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	600	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:00



【テーマ】
●実践

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"		奇数 板左手右手クロール ヘッドアップ 偶数 板右手左手クロール ヘッドアップ ※顔を上げてキャッチしっかり	250	0:09:10
Swim	300	×	1	1	5' 00"		1/4呼吸 3回目で前を見て4回目で呼吸	300	0:05:00
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"		ドラフティングスイム 後続は1秒後スタート 先頭は毎回チェンジ	700	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	100	0:02:30
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	強	フローティングスタート～ハード タッチしたら上に上がってスタート台側に戻ってくる	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:40