

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●水中姿勢



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス 好きな泳ぎで	400	0:08:00
Drill	25	×	16	1	0' 45"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	400	0:12:00
Swim	400	×	1	1	7' 00"		フォーミング 泳ぎをチェック	400	0:07:00
Main-S①	50	×	1	6	1' 00"	弱	スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	0' 55"	中	少しスピード上げて	300	0:05:30
	50	×	1	6	0' 45"	強	ハード 繰り返し	300	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 30"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	200	0:03:30
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:10

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●水中姿勢



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス 好きな泳ぎで	400	0:08:40
Drill	25	×	14	1	0' 50"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	350	0:11:40
Swim	300	×	1	1	5' 40"		フォーミング 泳ぎをチェック	300	0:05:40
Main-S①	50	×	1	6	1' 00"	弱	スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	0' 55"	中	少しスピード上げて	300	0:05:30
	50	×	1	6	0' 45"	強	ハード 繰り返し	300	0:04:30
Swim	200	×	1	1	3' 45"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	200	0:03:45
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:25

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●水中姿勢



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 10"		チョイス 好きな泳ぎで	400	0:09:20
Drill	25	×	12	1	0' 50"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	6	1' 10"	弱	スイム	300	0:07:00
	50	×	1	6	1' 05"	中	少しスピード上げて	300	0:06:30
	50	×	1	6	0' 55"	強	ハード 繰り返し	300	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	200	0:04:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:50

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●水中姿勢



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 15"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:07:30
Drill	25	×	12	1	0' 55"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	300	0:11:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	6	1' 10"	弱	スイム	300	0:07:00
	50	×	1	6	1' 05"	中	少しスピード上げて	300	0:06:30
	50	×	1	6	0' 55"	強	ハード 繰り返し	300	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 20"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	200	0:04:20
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:40

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 水中姿勢



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 20"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	1' 00"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	300	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:45
Main-S①	50	×	1	5	1' 20"	弱	スイム	250	0:06:40
	50	×	1	5	1' 10"	中	少しスピード上げて	250	0:05:50
	50	×	1	5	1' 00"	強	ハード 繰り返し	250	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 45"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	200	0:04:45
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:30

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●水中姿勢



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 30"		チョイス 好きな泳ぎで	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	1' 00"		奇数 その場で3回ジャンプからスイム 偶数 10秒間けのびからスイム ※ストリームラインを作る	250	0:10:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:05:00
Main-S①	50	×	1	5	1' 30"	弱	スイム	250	0:07:30
	50	×	1	5	1' 20"	中	少しスピード上げて	250	0:06:40
	50	×	1	5	1' 10"	強	ハード 繰り返し	250	0:05:50
Swim	100	×	1	1	2' 30"		泳ぎながらリラックス ストレッチ	100	0:02:30
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	強	10ストロークノープレハード 残りスイム ※息を止めて回転数を上げハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:55:30