

【テーマ】  
 ●実践  
 ●目標を決めて泳ぐ



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 30"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:10:30
Drill	50	×	8	1	1' 05"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	400	0:08:40
Main-S①	100	×	9	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	900	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:55:10</b>

【テーマ】

- 実践
- 目標を決めて泳ぐ



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	3' 45"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:11:15
Drill	50	×	8	1	1' 10"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	400	0:09:20
Main-S①	100	×	9	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	900	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:10
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:56:45</b>

【テーマ】  
●実践  
●目標を決めて泳ぐ



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	4' 00"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:12:00
Drill	50	×	8	1	1' 10"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	400	0:09:20
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	800	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:20
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:54:40</b>

【テーマ】

- 実践
- 目標を決めて泳ぐ



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time	
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	200	×	3	1	4' 15"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:12:45	
Drill	50	×	7	1	1' 15"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	350	0:08:45	
Main-S①	100	×	8	1	3' 00"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	800	0:24:00	
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:20	
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00	
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00	
<b>Total</b>							<b>2050</b>	<b>0:54:50</b>	

【テーマ】

- 実践
- 目標を決めて泳ぐ



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	3	1	4' 45"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:14:15
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	400	0:10:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	600	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:30
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1900</b>	<b>0:55:25</b>

【テーマ】  
 ●実践  
 ●目標を決めて泳ぐ



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	3	1	5' 00"	2本チョイス 1本平泳ぎ25 クロール25	600	0:15:00
Drill	50	×	6	1	1' 30"	ドルフィンスルー3回からクロール25 ※3回目はそのまま泳ぎだす 繰り返し	300	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	3' 30"	先頭スイムハード 後続板キック ※後ろは1秒後スタート板キック 先頭は後続に追いつくまでハード	600	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"	泳ぎながらストレッチ	100	0:02:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"	12.5回ノーブレハード 12.5回ヘッドアップハード ※身体を浮かせてテンポ上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1800</b>	<b>0:54:40</b>