

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	25	×	8	1	0' 40"	IM2本ずつ	200	0:05:20
	50	×	6	1	1' 00"	クロール	300	0:06:00
Drill	50	×	14	1	1' 10"	リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	700	0:16:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	25	×	3	4	0' 20"	スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくりストレッチしながら	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓ 板キックハード	200	0:04:00
	50	×	3	4	0' 45"	↓ スイムハード レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:40

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	25	×	8	1	0' 40"		IM2本ずつ	200	0:05:20
	50	×	6	1	1' 00"		クロール	300	0:06:00
Drill	50	×	14	1	1' 10"		リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	700	0:16:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:03:30
Main-S①	25	×	3	4	0' 20"		スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:04:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		ゆっくりストレッチしながら	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	↓	板キックハード	200	0:04:20
	50	×	3	4	0' 45"	↓	スイムハード レスト60"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2800</b>	<b>0:55:00</b>

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	8	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	200	0:06:00
	50	×	6	1	1' 10"		クロール	300	0:07:00
Drill	50	×	11	1	1' 15"		リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	550	0:13:45
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	25	×	3	4	0' 25"		スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"		ゆっくりストレッチしながら	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	↓	板キックハード	200	0:05:20
	50	×	2	4	0' 50"	↓	スイムハード レスト60"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2450</b>	<b>0:54:45</b>

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	25	×	8	1	0' 45"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	200	0:06:00
	50	×	4	1	1' 15"		クロール	200	0:05:00
Drill	50	×	11	1	1' 20"		リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	550	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:15
Main-S①	25	×	3	4	0' 25"		スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 15"		ゆっくりストレッチしながら	200	0:04:15
Main-S①	50	×	1	4	1' 20"	↓	板キックハード	200	0:05:20
	50	×	2	4	0' 55"	↓	スイムハード レスト60"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:50

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ							
W-up	25	×	8	1	0' 50"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	200	0:06:40
	50	×	4	1	1' 30"		クロール	200	0:06:00
Drill	50	×	9	1	1' 30"		リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	450	0:13:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"		フォーミング 泳ぎをチェック	200	0:04:40
Main-S①	25	×	3	4	0' 30"		スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"		ゆっくりストレッチしながら	100	0:02:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	↓	板キックハード	150	0:04:30
	50	×	2	3	1' 05"	↓	スイムハード レスト60"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:53:20

【テーマ】  
 ●スピード  
 ●フィニッシュの意識



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	25	×	8	1	0' 55"		2本クロール 1本平泳ぎ 1本背泳ぎ	200	0:07:20
	50	×	4	1	1' 30"		クロール	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 40"		リアスカーリング25 <small>往</small> クロール25 <small>往</small> ※フィニッシュを意識	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 40"		フォーミング 泳ぎをチェック	100	0:02:40
Main-S①	25	×	3	4	0' 30"		スピード上げ続けて ※スピードを緩めないように レスト60"	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2' 40"		ゆっくりストレッチしながら	100	0:02:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 45"	↓	板キックハード	150	0:05:15
	50	×	2	3	1' 15"	↓	スイムハード レスト60"	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>1850</b>	<b>0:53:45</b>