



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●コンビネーション

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	400	0:08:00
Drill	50	×	12	1	1' 00"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:03:30
Swim	100	×	6	1	1' 45"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	600	0:10:30
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	↓	スイム	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 45"	↓	ハード	250	0:03:45
	50	×	1	5	1' 00"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	250	0:05:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかり上げて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:55



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●コンビネーション

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	400	0:08:40
Drill	50	×	12	1	1' 10"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	600	0:14:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:03:30
Swim	100	×	5	1	1' 55"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	500	0:09:35
Main-S①	50	×	1	5	0' 55"	↓	スイム	250	0:04:35
	50	×	1	5	0' 50"	↓	ハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 05"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	250	0:05:25
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかり上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:55



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●コンビネーション

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	400	0:09:20
Drill	50	×	12	1	1' 10"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	600	0:14:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:03:50
Swim	100	×	5	1	2' 05"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	500	0:10:25
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"	↓	ハード	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 10"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	200	0:04:40
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかり上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:55



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- コンビネーション

変化 スピード テクニック
 高田馬場 15_08_07
 (金)

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' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	50	×	10	1	1' 15"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	500	0:12:30
Swim	200	×	1	1	4' 00"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:04:00
Swim	100	×	5	1	2' 10"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	500	0:10:50
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"	↓	ハード	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 10"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	200	0:04:40
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかりと上げて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:40



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●コンビネーション

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	300	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2' 20"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	400	0:09:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	↓	スイム	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	ハード	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 20"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	200	0:05:20
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかり上げて	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:50



【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●コンビネーション

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"		奇数 2ビートクロール 偶数 6ビートクロール ※タイミング	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 50"		フォーミング キックのリズム意識	200	0:04:50
Swim	100	×	4	1	2' 30"		25テンポプル 25スロープル 繰り返し ※リズムを作ろう	400	0:10:00
Main-S①	50	×	1	4	1' 15"	↓	スイム	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 10"	↓	ハード	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 30"	↓	イージー 繰り返し メリハリをしっかりと	200	0:06:00
Main-S②	25	×	4	1	1' 00"		12ストロークハード 残りイージー ※回転数をしっかり上げて	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:30