



【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】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	8	1	1' 40"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	600	0:13:20
Drill	25	×	12	2	0' 40"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	600	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"		キック意識してスイム	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	↓	スイム	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"	↓	スピード上げて	200	0:03:20
	50	×	1	4	0' 45"	↓	ハード 繰り返し	200	0:03:00
Swim	100	×	2	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:00
Main-S②	25	×	2	6	0' 30"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:50



【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】							● ● ●		
W-up	75	×	8	1	1' 40"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	600	0:13:20
Drill	25	×	12	2	0' 40"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	600	0:16:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		キック意識してスイム	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	↓	スイム	200	0:04:00
	50	×	1	4	0' 55"	↓	スピード上げて	200	0:03:40
	50	×	1	4	0' 50"	↓	ハード 繰り返し	200	0:03:20
Swim	100	×	2	1	2' 00"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:00
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:05



【テーマ】
●インターバル(ショート)
●コンビネーション

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 45"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	450	0:10:30
Drill	25	×	10	2	0' 50"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	500	0:16:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"		キック意識してスイム	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	↓	スイム	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 05"	↓	スピード上げて	200	0:04:20
	50	×	1	4	0' 55"	↓	ハード 繰り返し	200	0:03:40
Swim	100	×	2	1	2' 10"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:20
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:30



【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】				●					
				●					
				●					
W-up	75	×	6	1	1' 50"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	450	0:11:00
Drill	25	×	10	2	0' 50"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	500	0:16:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"		キック意識してスイム	200	0:04:30
Main-S①	50	×	1	3	1' 15"	↓	スイム	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 10"	↓	スピード上げて	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 00"	↓	ハード 繰り返し	150	0:03:00
Swim	100	×	2	1	2' 20"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 40"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:25



【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】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	2' 00"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	300	0:08:00
Drill	25	×	10	2	0' 55"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	500	0:18:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"		キック意識してスイム	200	0:04:45
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	↓	スイム	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 15"	↓	スピード上げて	150	0:03:45
	50	×	1	3	1' 05"	↓	ハード 繰り返し	150	0:03:15
Swim	100	×	2	1	2' 20"		ゆっくり 心拍落として	200	0:04:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 40"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:05



【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】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	2' 10"		奇数 クロール25 平泳ぎ25 クロール25 偶数 クロール25 グライドキック25 クロール25	300	0:08:40
Drill	25	×	8	2	0' 55"		1セット目 板右足キック左足ストップ12.5 板左足キック右足ストップ 2セット目 同じ内容でスイム ※足を止める 動かす意識	400	0:14:40
Swim	200	×	1	1	4' 55"		キック意識してスイム	200	0:04:55
Main-S①	50	×	1	3	1' 30"	↓	スイム	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 20"	↓	スピード上げて	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 10"	↓	ハード 繰り返し	150	0:03:30
Swim	100	×	2	1	2' 30"		ゆっくり 心拍落として	200	0:05:00
Main-S②	25	×	2	3	0' 40"	強	1本目 平泳ぎハード 2本目 クロールハード レスト30"	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:52:15