



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キャッチとキックのタイミング

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック12.5 残り1/3呼吸	400	0:09:20
Drill	25	×	12	1	0' 45"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	キックのタイミングを合わせていこう	200	0:03:50
Main-S①	25	×	8	3	0' 25"	スピード変わらず レスト60"	600	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:50
Main-S②	50	×	4	2	0' 50"	スピード変わらず レスト60"	400	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	リカバリー90度3秒静止 ※しっかりと90度の位置で静止	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:52:10



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キャッチとキックのタイミング

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 20"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック12.5 残り1/3呼吸	400	0:10:40
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キックのタイミングを合わせていこう	200	0:04:15
Main-S①	25	×	6	3	0' 30"	スピード変わらず レスト60"	450	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Main-S②	50	×	4	2	0' 55"	スピード変わらず レスト60"	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	リカバリー90度3秒静止 ※しっかりと90度の位置で静止	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:51:35



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キャッチとキックのタイミング

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 30"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック12.5 残り1/3呼吸	400	0:12:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	250	0:08:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	キックのタイミングを合わせていこう	200	0:04:30
Main-S①	25	×	4	3	0' 35"	スピード変わらず レスト60"	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:20
Main-S②	50	×	4	2	1' 00"	スピード変わらず レスト60"	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 10"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:10
Drill	25	×	4	1	0' 55"	リカバリー90度3秒静止 ※しっかりと90度の位置で静止	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:51:00



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
 - キャッチとキックのタイミング

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 40"	奇数 チョイス 偶数 グライドキック12.5 残り1/3呼吸	300	0:10:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"	奇数 ドルフィンクロール 偶数 2ビートクロール	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4' 45"	キックのタイミングを合わせていこう	200	0:04:45
Main-S①	25	×	4	3	0' 40"	スピード変わらず レスト60"	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	50	×	3	2	1' 05"	スピード変わらず レスト60"	300	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	リカバリー90度3秒静止 ※しっかりと90度の位置で静止	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:50:25