



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

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 クロール以外もどんどん泳ごう	400	0:08:00
Drill-P	50	×	12	1	1' 00"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	10	1	0' 45"	一定ペースで	500	0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:30
Main-S②	50	×	8	1	0' 45"	一定ペースで	400	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:30
Main-S③	50	×	5	1	0' 40"	一定ペースで	250	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:50



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

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 クロール以外もどンドン泳ごう	400	0:08:40
Drill-P	50	×	10	1	1' 10"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	500	0:11:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	8	1	0' 50"	一定ペースで	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:40
Main-S②	50	×	8	1	0' 50"	一定ペースで	400	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:40
Main-S③	50	×	5	1	0' 45"	一定ペースで	250	0:03:45
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:54:45



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

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 クロール以外もどンドン泳ごう	400	0:09:20
Drill-P	50	×	8	1	1' 15"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	400	0:10:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	6	1	0' 50"	一定ペースで	300	0:05:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:55
Main-S②	50	×	10	1	0' 55"	一定ペースで	500	0:09:10
Swim	200	×	1	1	3' 55"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:55
Main-S③	50	×	4	1	0' 50"	一定ペースで	200	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:55



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	50	×	8	1	1' 15"	チョイス クロール以外もどンドン泳ごう	400	0:10:00
Drill-P	50	×	7	1	1' 20"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	350	0:09:20
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	8	1	0' 55"	一定ペースで	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3' 55"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:55
Main-S②	50	×	5	1	0' 50"	一定ペースで	250	0:04:10
Swim	200	×	1	1	3' 55"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:55
Main-S③	50	×	6	1	0' 55"	一定ペースで	300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:40



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

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 クロール以外もどンドン泳ごう	300	0:08:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 30"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペースで	400	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 00"	一定ペースで	200	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S③	50	×	6	1	1' 05"	一定ペースで	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 55"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30



- 【テーマ】
●インターバル(ショート)
●短い距離を一定ペースで

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 クロール以外もどンドン泳ごう	200	0:06:00
Drill-P	50	×	8	1	1' 40"	キャッチスカーリング25 スイム25 ※水を掴む感覚を	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	50	×	7	1	1' 15"	一定ペースで	350	0:08:45
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S②	50	×	4	1	1' 10"	一定ペースで	200	0:04:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:30
Main-S③	50	×	6	1	1' 15"	一定ペースで	300	0:07:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	10秒間けのび～スイム ※ストリームラインをしっかり作ろう	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:45