



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 00"	75スイム 25平泳ぎ	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	300	0:08:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォームチェック	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	7	1' 30"	全力で！！	350	0:10:30
	100	×	1	7	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	700	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	呼吸整えて	100	0:02:00
Drill	50	×	6	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:50



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2' 10"	75スイム 25平泳ぎ	400 0:08:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	250 0:07:30
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォームチェック	200 0:03:40
Main-S①	50	×	1	7	1' 30"	全力で！！	350 0:10:30
	100	×	1	7	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	700 0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100 0:02:00
Drill	50	×	6	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	300 0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2400	0:55:20



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 15"	75スイム 25平泳ぎ	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォームチェック	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	7	1' 30"	全力で！！	350	0:10:30
	100	×	1	7	2' 00"	ゆっくり 呼吸整えて	700	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100	0:02:00
Drill	50	×	6	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:30



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	4	1	2' 20"	75スイム 25平泳ぎ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォームチェック	200	0:04:20
Main-S①	50	×	1	6	1' 40"	全力で！！	300	0:10:00
	100	×	1	6	2' 20"	ゆっくり 呼吸整えて	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100	0:02:00
Drill	50	×	4	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:20



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 30"	75スイム 25平泳ぎ	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォームチェック	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	6	1' 40"	全力で！！	300	0:10:00
	100	×	1	6	2' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100	0:02:00
Drill	50	×	4	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30



【テーマ】
 ●スピード
 ●自分の出せるスピードに挑戦

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 40"	75スイム 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	5秒間キック右呼吸 5秒間キック左呼吸 ※呼吸動作とキックのリズムを意識	200	0:07:20
Swim	150	×	1	1	3' 20"	フォームチェック	150	0:03:20
Main-S①	50	×	1	6	1' 40"	全力で！！	300	0:10:00
	100	×	1	6	2' 40"	ゆっくり 呼吸整えて	600	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォームチェック	100	0:02:00
Drill	50	×	4	1	1' 00"	キャッチアップ+ストレートアーム ※大きく動かそう	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:40