



【テーマ】  
●実戦

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	25	×	10	1	0' 40"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	250	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3' 30"	4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:07:00
Main-S①	1000	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	1000	0:15:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:30
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2600</b>	<b>0:53:10</b>



【テーマ】  
●実戦

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	25	×	8	1	0' 40"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	3' 50"	4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:07:40
Main-S①	800	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	800	0:15:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	200	0:03:40
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2350</b>	<b>0:53:20</b>



【テーマ】  
●実戦

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	7	1	1' 10"	チョイス	350	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4' 10"	4回目で前を見て5回目で呼吸	400	0:08:20
Main-S①	750	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	750	0:15:00
Swim	150	×	1	1	3' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:03:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2200</b>	<b>0:53:30</b>



【テーマ】  
 ●実戦

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' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	200	0:06:40
Swim	150	×	2	1	3' 20"	4回目で前を見て5回目で呼吸	300	0:06:40
Main-S①	700	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	700	0:15:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:03:20
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:52:10</b>



【テーマ】  
●実戦

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:04:40
Main-S①	600	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	600	0:15:00
Swim	150	×	1	1	3' 20"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:03:20
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1750</b>	<b>0:50:00</b>



【テーマ】  
●実戦

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	25	×	8	1	1' 00"	クロール前呼吸 ※目線前でそのまま前呼吸	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	5' 00"	4回目で前を見て5回目で呼吸	200	0:05:00
Main-S①	500	×	1	1	15' 00"	15分間泳 Aコースから泳ぎ始めてFコース泳いだら上がって戻ってくる	500	0:15:00
Swim	150	×	1	1	4' 00"	泳ぎながら呼吸整えて	150	0:04:00
Main-S②	25	×	10	1	1' 00"	15秒間スカーリング 一斉スタート ※全員でバトル	250	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1600</b>	<b>0:51:00</b>