



【テーマ】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:00
Drill	0	×	3	3	1' 00"	1本目 その場スカーリング 2本目 うつぶせスカーリング 3本目 仰向けスカーリング ※30秒スカーリング 30秒レスト	0	0:09:00
Swim	50	×	8	1	1' 15"	12.5 ^分 走って 25 ^分 ハード 12.5スイム	400	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	7	1	3' 00"	先頭板キックハード 後続スイムハード 1秒後スタート ※先頭はキックで後続に追いつく 順番は毎回変えて	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:40



【テーマ】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	400	0:09:20
Drill	0	×	3	3	1' 00"	1本目 その場スカーリング 2本目 うつぶせスカーリング 3本目 仰向けスカーリング ※30秒スカーリング 30秒レスト	0 0	0:09:00 0:00:00
Swim	50	×	9	1	1' 20"	12.5 ^分 走って 25 ^分 ハード 12.5スイム	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	先頭板キックハード 後続スイムハード 1秒後スタート ※先頭はキックで後続に追いつく 順番は毎回変えて	600	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1650	0:54:00



【テーマ】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	100	×	4	1	2' 30"	奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	400	0:10:00
Drill	0	×	3	3	1' 00"	1本目 その場スカーリング 2本目 うつぶせスカーリング 3本目 仰向けスカーリング ※30秒スカーリング 30秒レスト	0 0	0:09:00 0:00:00
Swim	50	×	8	1	1' 30"	12.5 ^分 走って 25 ^分 ハード 12.5スイム	400	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	泳ぎながら呼吸整えて	100	0:02:40
Main-S①	100	×	6	1	3' 00"	先頭板キックハード 後続スイムハード 1秒後スタート ※先頭はキックで後続に追いつく 順番は毎回変えて	600	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:54:40



【テーマ】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	2' 40"		奇数 チョイス 偶数 12.5グライドキック 残りスイム	400	0:10:40
Drill	0	×	3	3	1' 00"		1本目 その場スカーリング 2本目 うつぶせスカーリング 3本目 仰向けスカーリング ※30秒スカーリング 30秒レスト	0	0:09:00
Swim	50	×	8	1	1' 40"		12.5 ^分 走って 25 ^分 ハード 12.5スイム	400	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		泳ぎながら呼吸整えて	100	0:03:00
Main-S①	100	×	5	1	3' 00"		先頭板キックハード 後続スイムハード 1秒後スタート ※先頭はキックで後続に追いつく 順番は毎回変えて	500	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1500	0:54:00