



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 40"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50 × 1	5	0' 50"	↓	バタフライ25 クロール25	250	0:04:10
	50 × 1	5	0' 55"	↓	平泳ぎ25 クロール25	250	0:04:35
	50 × 1	5	1' 00"	↓	クロール50 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50 × 8	1	1' 30"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	400	0:12:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:53:05



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50 × 1	4	0' 55"	↓	バタフライ25 クロール25	200	0:03:40
	50 × 1	4	1' 00"	↓	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 05"	↓	クロール50 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50 × 8	1	1' 40"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	400	0:13:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:35



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50 × 1	4	1' 00"	↓	バタフライ25 クロール25	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 05"	↓	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:20
	50 × 1	4	1' 05"	↓	クロール50 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Kick	50 × 7	1	1' 40"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	350	0:11:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:53:55



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	8' 20"		チョイス	400	0:08:20
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50 × 1	4	1' 05"	↓	バタフライ25 クロール25	200	0:04:20
	50 × 1	4	1' 10"	↓	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:40
	50 × 1	4	1' 10"	↓	クロール50 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25 × 2	1	0' 40"		ゆっくり	50	0:01:20
Kick	50 × 6	1	1' 45"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	300	0:10:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2050	0:54:20



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 30"		チョイス	300	0:06:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	50 × 1	4	1' 10"	↓	バタフライ25 クロール25	200	0:04:40
	50 × 1	4	1' 15"	↓	平泳ぎ25 クロール25	200	0:05:00
	50 × 1	4	1' 20"	↓	クロール50 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25 × 2	1	0' 40"		ゆっくり	50	0:01:20
Kick	50 × 6	1	1' 50"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	300	0:11:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1950	0:54:40



【テーマ】
●4種目に挑戦
●キック強化

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 50"		チョイス	300	0:06:50
Drill-P	25 × 8	1	0' 55"		キャッチ動作肘が外に向けて曲がった時に一度止める	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 キャッチゆっくり リカバリー速く 偶数 キャッチ速く リカバリーゆっくり ※難しければキャッチアップでもOK	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	50 × 1	3	1' 20"	↓	バタフライ25 クロール25	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 30"	↓	平泳ぎ25 クロール25	150	0:04:30
	50 × 1	3	1' 30"	↓	クロール50 繰り返し	150	0:04:30
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Kick	50 × 5	1	1' 50"		ゆっくりキック25 ハードキック25 ※キックの幅は変えずに 動かす速度を変える	250	0:09:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1750	0:53:00