

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



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"	チョイス	400	0:08:00
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドルフィンクロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	75	×	8	1	1' 10"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	600	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	12	1	0' 40"	バタフライ	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	100	0:04:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



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' 05"	チョイス	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 40"	バタフライ	250	0:06:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	100	0:04:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:05

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドルフィンクロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	10	1	0' 45"	バタフライ	250	0:07:30
Swim	25	×	4	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	100	0:04:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドルフィンクロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	75	×	8	1	1' 40"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	600	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ	200	0:06:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	50	0:02:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:25

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



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' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ドルフィンクロール	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	75	×	8	1	1' 50"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	600	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	バタフライ	200	0:06:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	50	0:02:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:00

【テーマ】
●スピード
●4種目バランスよく



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"	IM1本ずつ	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	1' 00"	12.5右手前 左手体側 12.5左手前 右手体側 ※ローリングしすぎないように	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	ドルフィンクロール	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	バタフライ	200	0:08:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	呼吸をなるべく少なく ゆっくりと	50	0:02:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:30