

【テーマ】
●インターバル(ショート)
●リカバリー意識



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 45"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:05:20
Main-S①	50	×	16	1	0' 45"	一定ペースで	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	50	×	14	1	0' 45"	一定ペースで プルブイ挟んで	700	0:10:30
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
						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							2900	0:55:00

【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●リカバリー意識



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:05:20
Swim	100	×	2	1	1' 50"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:05:20
Main-S①	50	×	14	1	0' 50"	一定ペースで	700	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	50	×	14	1	0' 50"	一定ペースで プルブイ挟んで	700	0:11:40
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
						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							2700	0:54:40

【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●リカバリー意識



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
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1' 55"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:00
Main-S①	50	×	14	1	0' 55"	一定ペースで レスト60"	700	0:12:50
Swim	25	×	2	1	0' 40"	ゆっくり	50	0:01:20
Main-P	50	×	12	1	0' 55"	一定ペースで プルブイ挟んで	600	0:11:00
Swim	25	×	4	2	0' 40"	IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
						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							2550	0:55:50

【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●リカバリー意識



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' 15"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 05"	フォーミング	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 00"	一定ペースで	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	50	×	10	1	1' 00"	一定ペースで プルブイ挟んで	500	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
						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							2300	0:54:30

【テーマ】
 ●インターバル(ショート)
 ●リカバリー意識



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
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 15"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:06:40
Main-S①	50	×	10	1	1' 10"	一定ペースで	500	0:11:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-P	50	×	8	1	1' 10"	一定ペースで プルブイ挟んで	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
						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							2100	0:54:30

【テーマ】

●インターバル(ショート)

●リカバリー意識



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
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板クロール フィンガーネイル ※肘が高い位置で 指先はリラックス	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2' 25"	フォーミング	200	0:04:50
Drill	25	×	8	1	0' 55"	1/1呼吸 リカバリー中の肘を確認	200	0:07:20
Main-S①	50	×	8	1	1' 20"	一定ペースで	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-P	50	×	8	1	1' 20"	一定ペースで プルブイ挟んで	400	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	IM1本ずつ	100	0:03:00
						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							1900	0:54:50