



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	100 × 1	5	1' 40"		ハード！！	500	0:08:20
	100 × 1	5	2' 00"		スイム 繰り返し	500	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200 × 3	1	3' 20"		3 _{トル} ラインターン	600	0:10:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:20



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 1	5	1' 45"		ハード！！	500	0:08:45
	100 × 1	5	2' 05"		スイム 繰り返し	500	0:10:25
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200 × 2	1	3' 40"		3 _{トル} ラインターン	400	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:54:55



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 1	5	1' 50"		ハード！！	500	0:09:10
	100 × 1	5	2' 10"		スイム 繰り返し	500	0:10:50
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	200 × 2	1	3' 50"		3 _{トル} ラインターン	400	0:07:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:45



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	100 × 1	4	1' 55"		ハード！！	400	0:07:40
	100 × 1	4	2' 15"		スイム 繰り返し	400	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	4' 05"		3 _{トル} ラインターン	400	0:08:10
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:20



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	100 × 1	4	2' 00"		ハード！！	400	0:08:00
	100 × 1	4	2' 20"		スイム 繰り返し	400	0:09:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	4' 15"		3 _{トル} ラインターン	400	0:08:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:53:10



【テーマ】
●フォームチェック
●スピード意識

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		6ストロークドッグパドル 6ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		クロスクロール ※右手は左側を 左手は右側をかく	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	100 × 1	3	2' 10"		ハード！！	300	0:06:30
	100 × 1	3	2' 30"		スイム 繰り返し	300	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	200 × 2	1	4' 40"		3 _{トル} ラインターン	400	0:09:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:53:40