

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		•				
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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' 40"	ハード!!	250	0:03:20
	50	×	1	5	1'00"	スイム 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1'20"	ビルドアップ ※25ホ҄ℼずつスピードアップ	600	0:10:40
Swim	25	×	10	1	0'45"	バタフライ	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:53:40



В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditi	oning	[]		•				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	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' 45"	ハード!!	200	0:03:00
	50	×	1	4	1'05"	スイム 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main−S②	75	×	8	1	1'30"	ビルドアップ ※25☆デずつスピードアップ	600	0:12:00
Swim	25	×	8	1	0' 45"	バタフライ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:25



C

Menu m									
● ●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Drill 25 × 8 1 0'45" 板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ Drill 25 × 8 1 0'45" 4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し 200 0:06:00 swim 200 × 1 1 3'50" フォーミング 200 0:03:50 Main-S① 50 × 1 4 0'50" ハード!! 200 0:03:20 50 × 1 4 1'10" スイム 繰り返し 200 0:04:40 繰り返し 200 0:03:20 0:04:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ ※255元 ずつスピードアップ 50 が加 25 × 6 1 0'50" パタフライ 150 0:05:00 Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tioninį	g]		•				
※ビート板を挟んで 指先タッチ Drill 25 × 8 1 0'45" 4ストロークドッグバドル 4ストロークスイム 繰り返し 200 0:06:00 Swim 200 × 1 1 3'50" フォーミング 200 0:03:50 Main-S① 50 × 1 4 0'50" ハード!! 200 0:03:20 200 0:04:40 Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ 600 0:13:20 ※25 にずつスピードアップ 50:00 Swim 25 × 6 1 0'50" パタフライ 150 0:05:00 Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Swim 200 いつ3:50 Main-S① 50 × 1 4 0'50" ハード!! 200 0:03:20 50 × 1 4 1'10" スイム 200 0:04:40 Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ ※25元ポラスピードアップ 600 0:13:20 Swim 25 × 6 1 0'50" バタフライ 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00
Main-S① 50 × 1 4 0'50" ハード!! 200 0:03:20 50 × 1 4 1'10" スイム 200 0:04:40 繰り返し Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ 600 0:13:20 ※25元ずつスピードアップ 50 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 45"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
50 × 1 4 1'10" スイム 繰り返し Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ ※25にずつスピードアップ Swim 25 × 6 1 0'50" パタフライ 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
50 × 1 4 1'10" スイム 繰り返し Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ ※25にずつスピードアップ Swim 25 × 6 1 0'50" パタフライ 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	 Main=S①	50	×	1	4	0' 50"	ハード!!	200	0:03:20
Main-S② 75 × 8 1 1'40" ビルドアップ 600 0:13:20 ※25元 ずつスピードアップ Swim 25 × 6 1 0'50" バタフライ 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	_			-			スイム		
※25 / デュザつスピードアップ Swim 25 × 6 1 0'50" バタフライ 150 0:05:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Main−S②	75	×	8	1	1'40"		600	0:13:20
	Swim	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ	150	0:05:00
Total 2350 0:55:50	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total 2350 0:55:50									
	Total		_					2350	0:55:50



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		•				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4'00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	ハード!!	200	0:03:40
	50	×	1	4	1'15"	スイム 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main−S②	75	×	6	1	1'45"	ビルドアップ ※25ホﯩテずつスピードアップ	450	0:10:30
Swim	25	×	6	1	0' 50"	バタフライ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:50



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning:	g]		•				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ	250	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 15"	フォーミング	200	0:04:15
Main−S①	50	×	1	4	1'00"	ハード!!	200	0:04:00
	50	×	-	4	1' 20"	スイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main−S②	75	×	6	1	1'50"	ビルドアップ ※25☆ ずつスピードアップ	450	0:11:00
Swim	25	×	6	1	0' 55"	バタフライ	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total		—					2050	0:55:25



F

Menu [Condition	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Condition					-			1
Loculation	oning	:]		•				
W-up 2	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板Pull 板タッチ ※ビート板を挟んで 指先タッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	150	0:05:30
Swim 2	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	ハード!!	200	0:04:40
_	50	×	1	4	1' 30"	スイム	200	0:06:00
				-		繰り返し		
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main−S②	75	×	6	1	2'00"	ビルドアップ ※25キ҄҆ӆずつスピードアップ	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 55"	バタフライ	100	0:03:40
C-down 1	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:30