



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	_		_		_		各自	_	0:10:00
Swim	25	×	12	1	0' 35"		FR×2·BA×1·BR×1 繰返し	300	0:07:00
Swim	50	×	12	1			1~6-55" 7~12-50"	600	0:10:30
Kick	50	×	3	1	1'10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
Pull	50	×	3	1	1'00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100	×	10	1	1'35"		一定ペース	1000	0:15:50
Kick	50	×	3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
Pull	50	×	4	1	0' 45"		Η パドル プルブイ	200	0:03:00
Swim	100	×	6	1	1'30"			600	0:09:00
Drill	50	×	3	1	1'10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	3	1	1'25"			300	0:04:15
Swim	25	×	4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
Dash	25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down				<u>. </u>	.	<u>. </u>	各自		0:05:00
Total	<u> </u>				'	<u> </u>		3800	1:24:35



			Set	Cycle	強度	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Distance	Time
			Sec	Oycie)出/又	ניפיזעם	Distance	1 11116
						各自		0:10:00
25	×	12	1	0' 35"		FR×2·BA×1·BR×1 繰返し	300	0:07:00
50	×	12	1			1~6-1'00" 7~12-55"	600	0:11:30
50	×	3	1	1' 10"		12サイド/6サイド by25m	150	0:03:30
50	×	3	1	1'00"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:00
100	×	8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
50	×	3	1	1' 20"		BR/FR by25m	150	0:04:00
50	×	3	1	0' 45"		H パドル プルブイ	150	0:02:15
100	×	6	1	1'40"			600	0:10:00
50	×	3	1	1' 10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
100	×	3	1	1' 35"			300	0:04:45
25	×	4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
						各自		0:05:00
							3550	1:24:30
	50 50 50 100 50 100 50 100 25	50 × 50 × 100 × 50 × 100 × 100 × 25 ×	50 × 12 50 × 3 50 × 3 100 × 8 50 × 3 100 × 6 50 × 3 100 × 6 50 × 3 100 × 4	50 × 12 1 50 × 3 1 50 × 3 1 100 × 8 1 50 × 3 1 50 × 3 1 100 × 6 1 50 × 3 1 100 × 3 1 25 × 4 1	25 × 12 1 0'35" 50 × 12 1 50 × 3 1 1'10" 50 × 3 1 1'00" 100 × 8 1 1'45" 50 × 3 1 1'20" 50 × 3 1 1'40" 50 × 3 1 1'40" 100 × 6 1 1'40" 100 × 3 1 1'35" 25 × 4 1 0'30"	25 × 12 1 0'35" 50 × 12 1 50 × 3 1 1'10" 50 × 3 1 1'45" 50 × 3 1 1'20" 50 × 3 1 1'40" 50 × 3 1 1'40" 50 × 3 1 1'40" 100 × 6 1 1'40" 100 × 3 1 1'35" 25 × 4 1 0'30"	各自 25 × 12 1 0'35" FR×2·BA×1·BR×1 繰返し 50 × 12 1 1~6-1'00" 7~12-55" 50 × 3 1 1'10" 12サイド/6サイド by25m 50 × 3 1 1'00" DPS パドル プルブイ 100 × 8 1 1'45" 一定ペース 50 × 3 1 1'20" BR/FR by25m 50 × 3 1 0'45" H パドル プルブイ 100 × 6 1 1'40" 50 × 3 1 1'10" 片手横右/左 by25m 100 × 3 1 1'35" 25 × 4 1 0'30" E 25 × 4 1 1'00" 5mラインで5"スカーリング	各自 25 × 12 1 0'35" FR×2·BA×1·BR×1 繰返し 300 50 × 12 1 1~6-1'00" 7~12-55" 600 50 × 3 1 1'10" 12サイド/6サイド by25m 150 50 × 3 1 1'00" DPS パドル ブルブイ 150 100 × 8 1 1'45" 一定ペース 800 50 × 3 1 1'20" BR/FR by25m 150 50 × 3 1 0'45" H パドル プルブイ 150 100 × 6 1 1'40" 600 50 × 3 1 1'10" 片手横右/左 by25m 150 100 × 6 1 1'35" 300 25 × 4 1 0'30" E 100 各自



【テーマ】

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	25	×	12	1	0'40"		FR×2·BA×1·BR×1 繰返し	300	0:08:00
Swim	50	×	10	1			1~5-1'05" 6~10-1'00"	500	0:10:25
Kick	50	×	3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50	×	3	1	1'05"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:15
Swim	100	×	6	1	1'55"		一定ペース	600	0:11:30
Kick	50	×	2	1	1'30"		BR/FR by25m	100	0:03:00
Pull	50	×	3	1	0' 50"		H パドル プルブイ	150	0:02:30
Swim	100	×	6	1	1' 50"			600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1' 15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100	×	3	1	1' 45"			300	0:05:15
Swim	25	×	4	1	0' 40"		E	100	0:02:40
Dash	25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								3200	1:24:20



Menu		<u> </u>		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up		_					各自		0:10:00
Swim	25	×	12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	50	×	8	1			1~4-1'10" 5~8-1'05"	400	0:09:00
Kick	50	×	3	1	1'20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Pull	50	×	3	1	1'10"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:30
Swim	100	×	5	1	2'05"		一定ペース	500	0:10:25
Kick	50	×	3	1	1'30"		BR/FR by25m	150	0:04:30
Pull	50	×	3	1	0'55"		Н パドル プルブイ	150	0:02:45
Swim	100	×	5	1	2'00"			500	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100	×	3	1	1' 55"			300	0:05:45
Swim	25	×	4	1	0' 45"		E	100	0:03:00
Dash	25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total	<u> </u>				<u> </u>	<u></u>		2950	1:24:55



【テーマ】

Menu		<u> </u>		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	25	×	12	1	0' 45"		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:09:00
Swim	50	×	8	1			1~4-1'15" 5~8-1'10"	400	0:09:40
Kick	50	×	3	1	1'30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Pull	50	×	3	1	1' 15"		DPS パドル プルブイ	150	0:03:45
Swim	100	×	4	1	2' 15"		一定ペース	400	0:09:00
Kick	50	×	3	1	1'40"		BR/FR by25m	150	0:05:00
Pull	50	×	3	1	1'00"		H パドル プルブイ	150	0:03:00
Swim	100	×	4	1	2' 05"			400	0:08:20
Drill	50	×	3	1	1'30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2'00"			300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0'45"		Е	100	0:03:00
Dash	25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total	<u> </u>				<u> </u>	<u></u>		2750	1:24:45



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	<u> </u>			1 1		1	各自		0:10:00
Swim	25	×	8	1	0' 50"		FR×2·BA×1·BR×1 繰返し	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1			1~3-1'30" 4~6-1'20"	300	0:08:30
Kick	50	×	3	1	1'40"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:00
Pull	50	×	3	1	1'30"		DPS パドル プルブイ	150	0:04:30
Swim	100	×	3	1	2' 45"		一定ペース	300	0:08:15
Kick	50	×	3	1	1'50"		BR/FR by25m	150	0:05:30
Pull	50	×	3	1	1'20"		Η パドル プルブイ	150	0:04:00
Swim	100	×	3	1	2'40"			300	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1'40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100	×	3	1	2'30"			300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0'50"		E	100	0:03:20
Dash	25	×	4	1	1'00"		5mラインで5"スカーリング	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total	<u> </u>							2350	1:25:15