

【テーマ】

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	0' 55"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1'40"		ビルドアップ by25m	300	0:05:00
Kick	50	×	3	1	1'20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100	×	8	1	1'35"		一定ペース	800	0:12:40
Pull	25	×	6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50	×	14	1	0'45"		丁寧に パドル プルブイ	700	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 3 2	2 2 2 2	1'00" 0'40" 1'50" 0'40"		5mラインで5"スカーリング (1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'	100 200 600 200	0:04:00 0:02:40 0:11:00 0:02:40 0:01:00
Down Total							各自	3800	0:05:00



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
World				1 000	O y O l O		100.91	Diocario	711110
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1' 50"		ビルドアップ by25m	300	0:05:30
Kick	50	×	3	1	1'20"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"		一定ペース	800	0:14:00
Pull	25	×	6	1	0' 35"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:03:30
Pull	50	×	12	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0' 35"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 2 2	2 2 2 2	1' 00" 0' 45" 2' 00" 0' 45"		5mラインで5"スカーリング (1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'	100 200 400 200	0:04:00 0:03:00 0:08:00 0:03:00 0:01:00
Down Total							各自	3500	0:05:00 1:24:30



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2'00"		ビルドアップ by25m	300	0:06:00
Kick	50	×	3	1	1'30"		右サイド/左サイド by25m	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100	×	6	1	1' 55"		一定ペース	600	0:11:30
Pull	25	×	6	1	0' 40"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:00
Pull	50	×	10	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:09:10
Drill	25	×	6	1	0' 40"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 2 2	2 2 2 2	1'00" 0'50" 2'00" 0'50"		5mラインで5"スカーリング (1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'	100 200 400 200	0:04:00 0:03:20 0:08:00 0:03:20 0:01:00
Down Total							各自	3200	0:05:00



【テーマ】

Menu	Ĺ			Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'05"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	100	×	3	1	2'10"		ビルドアップ by25m	300	0:06:30
Kick	50	×	2	1	1'30"		右サイド/左サイド by25m	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'45"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim	100	×	5	1	2' 05"		一定ペース	500	0:10:25
Pull	25	×	6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	8	1	1'00"		丁寧に パドル プルブイ	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 2 2	2 2 2 2	1'00" 0'55" 2'15" 0'55"		5mラインで5"スカーリング (1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'	100 200 400 200	0:04:00 0:03:40 0:09:00 0:03:40 0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2950	1:24:15



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1' 15"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	100	×	3	1	2' 15"		ビルドアップ by25m	300	0:06:45
Kick	50	×	2	1	1' 40"		右サイド/左サイド by25m	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2' 15"		一定ペース	400	0:09:00
Pull	25	×	6	1	0' 45"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	6	1	1' 05"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"		キャッチアップ ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 2 2	2 2 2 2	1'00" 1'00" 2'30" 1'00"		5mラインで5"スカーリング	100 200 400 200	0:04:00 0:04:00 0:10:00 0:04:00
OWINGT	00	^	2	£	1 00		(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1'	200	0:04:00
Down							各自	2750	0:05:00
Total					<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	2/50	1:25:05



【テーマ】

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1' 30"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 45"		ビルドアップ by25m	200	0:05:30
Kick	50	×	2	1	1' 50"		右サイド/左サイド by25m	100	0:03:40
Drill	25	×	6	1	0'50"		ロングドックパドル キック打つ	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2'45"		一定ペース	400	0:11:00
Pull	25	×	6	1	0' 50"		DPS3本ずつ パドル プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	6	1	1' 30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		キャッチアップ ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash(1) Swim(2) Swim(3) Swim(4)	25 50 100 50	× × ×	2 2 1 2	2 2 2 2	1'00" 1'15" 3'00" 1'15"		5mラインで5"スカーリング (1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4) >(1) -7 1'	100 200 200 200	0:04:00 0:05:00 0:06:00 0:05:00 0:01:00
Down							(4)→(1)レスト1' 各自		0:05:00
Total								2300	1:24:30