(月)



Α

【Conditioning】  ●  W-up 50 × 8 1 1'00" チョイス 400 0:08:0  Drill 25 × 8 1 0'40" 片手板 片手リアスカーリング 12.5気でチェンジ 200 0:05:2  Drill 25 × 8 1 0'40" 1ストローク3秒スカーリングリア 200 0:05:2  Swim 200 × 1 1 3'30" フォーミング 200 0:03:3  Main-S① 400 × 4 1 7'00" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1600 0:28:0 ストローク数が一定になるように											
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
Drill       25 × 8 1 0' 40"       片手板 片手リアスカーリング 12.5気でチェンジ       200 0:05:2         Drill       25 × 8 1 0' 40"       1ストローク3秒スカーリングリア       200 0:05:2         Swim       200 × 1 1 3' 30"       フォーミング       200 0:03:3         Main-S① 400 × 4 1 7' 00"       スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1600 ストローク数が一定になるように       1600 ストローク数が一定になるように	【Condit	tioning	g]		•						
Drill       25 × 8 1 0' 40" 1ストローク3秒スカーリングリア       200 0:05:2         Swim       200 × 1 1 3' 30" フォーミング       200 0:03:3         Main-S① 400 × 4 1 7' 00" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1600 ストローク数が一定になるように       1600 0:28:0	W-up	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00		
Swim 200 × 1 1 3'30" フォーミング 200 0:03:3  Main-S① 400 × 4 1 7'00" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1600 0:28:0 ストローク数が一定になるように	Drill	25	×	8	1	0'40"	片手板 片手リアスカーリング 12.5~でチェンジ	200	0:05:20		
Main-S① 400 × 4 1 7'00" スタート後 ターン後は5元ラインまでけのび(キック可) 1600 0:28:0 ストローク数が一定になるように	Drill	25	×	8	1	0'40"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:05:20		
ストローク数が一定になるように	Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30		
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:0	Main-S①	400	×	4	1	7' 00"		1600	0:28:00		
	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		0:03:00		
Total 2700 0:53:1	Total							2700	0:53:10		



В

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
[Conditioning]  • •									
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手板 片手リアスカーリング 12.5 行っでチェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	400	×	4	1	7' 20"		スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) ストローク数が一定になるように	1600	0:29:20
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:45



C

						<u> </u>		
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioning	g]		•				
W-up	50	×	5	1	1'10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手板 片手リアスカーリング 12.5〜でチェンジ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	1ストローク3秒スカーリングリア	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	400	×	4	1	7' 45"	スタート後 ターン後は5行ラインまでけのび(キック可) ストローク数が一定になるように	1600	0:31:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:45



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
[Conditioning]   • • •									
W-up	50	×	4	1	1' 15"	チョイス		200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 片手リア	スカーリング 12.5☆でチェンジ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1ストローク3秒	スカーリングリア	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング		200	0:04:05
Main-S①	400	×	4	1	8' 10"		は555ラインまでけのび(キック可) 一定になるように	1600	0:32:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		100	0:03:00
Total								2450	0:56:25



Ε

Menu m	<b>L</b>										
●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
Drill       25 × 8 1 0'55"       片手板 片手リアスカーリング 12.5気でチェンジ       200 0:07:20         Drill       25 × 6 1 0'50"       1ストローク3秒スカーリングリア       150 0:05:00         Swim       200 × 1 1 4'20"       フォーミング       200 0:04:20         Main-S① 400 × 3 1 8'50"       スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1200 0:26:30       ストローク数が一定になるように         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100 0:03:00	【Condit	tioning	g]		•						
Drill 25 × 6 1 0'50" 1ストローク3秒スカーリングリア 150 0:05:00 Swim 200 × 1 1 4'20" フォーミング 200 0:04:20 Main-S① 400 × 3 1 8'50" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1200 0:26:30 ストローク数が一定になるように	W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00		
Swim 200 × 1 1 4'20" フォーミング 200 0:04:20 Main-S① 400 × 3 1 8'50" スタート後 ターン後は5伝ラインまでけのび(キック可) 1200 0:26:30 ストローク数が一定になるように C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手リアスカーリング 12.5気でチェンジ	200	0:07:20		
Main-S① 400 × 3 1 8'50" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1200 0:26:30 ストローク数が一定になるように  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	6	1	0' 50"	1ストローク3秒スカーリングリア	150	0:05:00		
ストローク数が一定になるように C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20		
	Main-S①	400	×	3	1	8'50"		1200	0:26:30		
Total 2150 0:54:10	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
	Total							2150	0:54:10		





F

Menu m									
●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Drill 25 × 8 1 0'55" 片手板 片手リアスカーリング 12.5伝でチェンジ 200 0:07:20 Drill 25 × 6 1 0'55" 1ストローク3秒スカーリングリア 150 0:05:30 Swim 200 × 1 1 4'40" フォーミング 200 0:04:40 Main-S① 400 × 3 1 9'30" スタート後 ターン後は5伝ラインまでけのび(キック可) 1200 0:28:30 ストローク数が一定になるように  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condit	ioning	g]		•				
Drill 25 × 6 1 0'55" 1ストローク3秒スカーリングリア 150 0:05:30 Swim 200 × 1 1 4'40" フォーミング 200 0:04:40 Main-S① 400 × 3 1 9'30" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1200 0:28:30 ストローク数が一定になるように  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up	50	×	4	1	1'30"	チョイス	200	0:06:00
Swim 200 × 1 1 4'40" フォーミング 200 0:04:40  Main-S① 400 × 3 1 9'30" スタート後 ターン後は5気ラインまでけのび(キック可) 1200 0:28:30 ストローク数が一定になるように  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手板 片手リアスカーリング 12.5気でチェンジ	200	0:07:20
Main-S① 400 × 3 1 9'30" スタート後 ターン後は55元ラインまでけのび(キック可) 1200 0:28:30 ストローク数が一定になるように  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	6	1	0' 55"	1ストローク3秒スカーリングリア	150	0:05:30
ストローク数が一定になるように C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
	Main-S①	400	×	3	1	9'30"		1200	0:28:30
Total 2050 0:55:00	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
	Total							2050	0:55:00