

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 40"	3 _{トル} ラインターン	600	0:11:00
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	1000	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:53:40

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3' 50"	3 _{トル} ラインターン	600	0:11:30
Main-S①	1000	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	1000	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:54:30

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	3' 55"	3 _{トル} ラインターン	600	0:11:45
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:15

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	2	1	4' 15"	チョイス	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 05"	3 _{トル} ラインターン	600	0:12:15
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:15

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:40
Swim	200	×	3	1	4' 15"	3 _{トル} ラインターン	600	0:12:45
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:53:45

【テーマ】
●実践
●プッシュ動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】		● 各自ストレッチ						
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	6	1	0' 55"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:05:30
Swim	200	×	3	1	4' 45"	3 _{トル} ラインターン	600	0:14:15
Main-S①	800	×	1	1	20' 00"	20分間泳 Aコース側(1コース)から泳ぎだして 隣のコースに移動 Fコース(5コース)を泳ぎ切ったら上に上がって Aコーススタート側に戻って入水	800	0:20:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1' 00"	できるだけ呼吸をしないように ゆっくり リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:25