

Α

Menu m											
●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
Drill 25 × 8 1 0'40" 片手バタフライ 交互 200 0:05:20 Main-S① 50 × 12 1 1'10" 壁キック10秒ハード~スイム ※壁キックは呼吸しないで 600 0:14:00 Swim 25 × 4 1 0'40" ゆつくり 100 0:02:40 Main-S① 75 × 8 1 1'15" 25振スイム 25振1/5呼吸 25振ヘッドアップ 600 0:10:00 Swim 200 × 4 1 3'30" 奇数 3振ラインターン (偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て 800 0:14:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	[Conditioning] • • •										
Main-S① 50 × 12 1 1'10" 壁キック10秒ハード~スイム 800 0:14:00 ※壁キックは呼吸しないで 100 0:02:40 Main-S① 75 × 8 1 1'15" 25歳スイム 25歳1/5呼吸 25歳ヘッドアップ 600 0:10:00 Swim 200 × 4 1 3'30" 奇数 3歳ラインターン 800 0:14:00 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て 600 0:03:00	W-up	400	×	1	1	7' 00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:07:00		
※壁キックは呼吸しないで Swim 25 × 4 1 0'40" ゆっくり 100 0:02:40 Main-S① 75 × 8 1 1'15" 25症スイム 25症1/5呼吸 25症ヘッドアップ 600 0:10:00 Swim 200 × 4 1 3'30" 奇数 3症ラインターン 800 0:14:00 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互	200	0:05:20		
Main-S① 75 × 8 1 1'15" 25伝スイム 25伝1/5呼吸 25伝ヘッドアップ 600 0:10:00 Swim 200 × 4 1 3'30" 奇数 3伝ラインターン 800 0:14:00 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Main-S①	50	×	12	1	1'10"	— · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	600	0:14:00		
Swim 200 × 4 1 3'30" 奇数 3気ラインターン 800 0:14:00 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て 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		
偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Main-S①	75	×	8	1	1' 15"	25ホルスイム 25ホル1/5呼吸 25ホルヘッドアップ	600	0:10:00		
	Swim	200	×	4	1	3' 30"		800	0:14:00		
Total 2800 0:56:00	C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00		
Total 2800 0:56:00											
	Total							2800	0:56:00		



В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
【Conditioning】											
W-up	400	×	1	1	8'00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:00			
Drill	25	×	6	1	0'40"	片手バタフライ 交互	150	0:04:00			
Main-S①	50	×	10	1	1' 15"	壁キック10秒ハード~スイム ※壁キックは呼吸しないで	500	0:12:30			
Swim	25	×	4	1	0'40"	ゆっくり	100	0:02:40			
Main-S①	75	×	8	1	1'20"	25にスイム 25に1/5呼吸 25にヘッドアップ	600	0:10:40			
Swim	200	×	4	1	3' 50"	奇数 3行ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て	800	0:15:20			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2650	0:56:10			



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
【Conditioning】										
W-up	400	×	1	1	8' 20"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:20		
Drill	25	×	6	1	0'45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30		
Main-S①	50	×	7	1	1' 15"	壁キック10秒ハード~スイム ※壁キックは呼吸しないで	350	0:08:45		
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40		
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25ホーススイム 25ホー1/5呼吸 25ホーへッドアップ	600	0:12:00		
Swim	200	×	4	1	4' 00"	奇数 3〜ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て	800	0:16:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total							2500	0:55:15		



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
[Conditioning] • • •											
W-up	400	×	1	1	8' 50"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:08:50			
Drill	25	×	6	1	0'45"	片手バタフライ 交互	150	0:04:30			
Main-S①	50	×	6	1	1' 20"	壁キック10秒ハード~スイム ※壁キックは呼吸しないで	300	0:08:00			
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00			
Main-S①	75	×	6	1	1'40"	25~ スイム 25~ 1/5呼吸 25~ ヘッドアップ	450	0:10:00			
Swim	200	×	4	1	4' 15"	奇数 3気ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て	800	0:17:00			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2300	0:54:20			



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle		Distance	Time		
Wienu	111			Set	Oycle	ויפיטען	Distance	Tille		
[Conditioning]										
				•						
W-up	400	×	1	1	9'00"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:00		
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互	150	0:05:00		
Main-S①	50	×	6	1	1'30"	壁キック10秒ハード~スイム	300	0:09:00		
						※壁キックは呼吸しないで				
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00		
Main-S①	75	×	4	1	1'50"	25テススイム 25テス1/5呼吸 25テスへッドアップ	300	0:07:20		
Swim	200	×	4	1	4' 30"	奇数 3~元ラインターン	800	0:18:00		
						偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て				
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00		
Total							2150	0:54:20		



F

	F										
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
【Condit	ioninį	g]		•							
W-up	400	×	1	1	9' 30"	スイム100 板キック100 板Pull100 スイム100	400	0:09:30			
Drill	25	×	4	1	0' 55"	片手バタフライ 交互	100	0:03:40			
Main-S①	50	×	5	1	1'40"	壁キック10秒ハード~スイム ※壁キックは呼吸しないで	250	0:08:20			
Swim	25	×	4	1	0' 50"	ゆっくり	100	0:03:20			
Main-S①	75	×	4	1	2'00"	25 ネ゙゙゙゙゙ スイム 25 ネ̄ ̅ 1/5 呼吸 25 ネ ̅ ヘッドアップ	300	0:08:00			
Swim	200	×	4	1	4' 50"	奇数 3元ラインターン 偶数 1/3呼吸 2回目の呼吸で前を見て	800	0:19:20			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2050	0:55:10			
<u>-</u>						<u>-</u>					