



【テーマ】  
●実践  
●距離を泳ごう  
●リカバリー動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	800	0:13:20
Swim	400	×	2	1	7' 00"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:14:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 40"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:00



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ごう
  - リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	150	0:04:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	800	0:14:40
Swim	400	×	2	1	7' 30"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:15:00
Main-S①	100	×	6	1	1' 50"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:40



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ごう
  - リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	200	0:06:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	600	0:12:00
Swim	400	×	2	1	7' 40"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:15:20
Main-S①	100	×	6	1	2' 00"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:20



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ごう
  - リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 20"	チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	150	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	600	0:13:00
Swim	400	×	2	1	8' 00"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:16:00
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:50



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ごう
  - リカバリー動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	150	0:05:00
Main-S①	100	×	5	1	2' 20"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	500	0:11:40
Swim	400	×	2	1	8' 30"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:17:00
Main-S①	100	×	5	1	2' 20"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50



- 【テーマ】
- 実践
  - 距離を泳ごう
  - リカバリー動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	6	1	0' 50"	潜水キック12.5～スイム ※ストリームラインを作る	150	0:05:00
Main-S①	100	×	5	1	2' 40"	奇数 顔上げ平泳ぎ12.5 クロール75 偶数 スイム	500	0:13:20
Swim	400	×	2	1	9' 00"	3 <sub>スト</sub> ライン上ターン	800	0:18:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 40"	奇数 クロール75 顔上げ平泳ぎ25 偶数 スイム	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:50