

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Gonditioning】										
W-up	75	×	6	1	1'30"		キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00	
Drill	25	×	6	3	0'40"		1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:12:00	
Swim	100	×	8	1	1'40"		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:13:20	
Drill	25	×	8	1	0' 40"		キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	200	0:05:20	
Main-S①	25 200	×	2	3	0' 30" 3' 20"		ハード 呼吸整えて 繰り返し	150 600	0:03:00 0:10:00	
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00	
Total								2750	0:55:40	



В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioninį	g]		•				
W-up	75	×	4	1	1'40"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:06:40
Drill	25	×	6	3	0'40"	1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:12:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	フォーミング ※ストロークチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	ハード	150	0:03:00
Maii OU	200		1	3	3'40"	 呼吸整えて 繰り返し	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:40



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioning	g]		•				
W-up	75	×	4	1	1'45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	6	3	0'45"	1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	6	1	1'55"	フォーミング ※ストロークチェック	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	3	0' 30"	ハード	150	0:03:00
	200		1	3	3' 50"	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
1							2422	0.55.00
Total							2400	0:55:30



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		•				
W-up	75	×	4	1	1' 45"	キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25	×	6	3	0'45"	1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	6	1	2'05"	フォーミング ※ストロークチェック	600	0:12:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	150	0:04:30
Main-S①	25 200	×	2	3	0'40" 4'00"	ハード 呼吸整えて 繰り返し	150 600	0:04:00 0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:30



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		•				
W-up	75	×	2	1	1' 50"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:40
Drill	25	×	6	3	0'45"	1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	6	1	2' 15"	フォーミング ※ストロークチェック	600	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	150	0:04:30
Main-S①	25 200	×	2	3	0' 40" 4' 20"	ハード 呼吸整えて 繰り返し	150 600	0:04:00 0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:10



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		•				
W-up	75	×	2	1	1' 55"	キャッチアップ25 スイム50	150	0:03:50
Drill	25	×	6	3	0'50"	1S 肘を引いてフィニッシュクロール 2S 手を後ろに伸ばして 肩親指タッチ3回~3ストロークチェンジ 3S リカバリー肘上げ 1/1呼吸 肘確認 ※3セット続けて	450	0:15:00
Swim	100	×	6	1	2'30"	フォーミング ※ストロークチェック	600	0:15:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチアップ 入水した手は上を向けて ※伸ばす意識と 大きな動作	150	0:05:00
Main-S①	25 200	×	2	2 2	0' 45" 4' 40"	ハード 呼吸整えて 繰り返し	100 400	0:03:00 0:09:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:10