

【テーマ】

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	0' 55"		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	25	×	12	1	0'35"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:07:00
Swim	50	×	12	1	0' 50"		肘の位置高く	600	0:10:00
Pull	100	×	6	1	1'40"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	600	0:10:00
Pull	50	×	12	1	0' 50"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	600	0:10:00
Swim	200	×	4	1	3'00"		H 頑張ろう	800	0:12:00
Kick	50	×	3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1'00"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:08:00
Down							各自		0:05:00
Total								3850	1:25:30



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25	×	12	1	0'35"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:07:00
Swim	50	×	10	1	0' 55"		肘の位置高く	500	0:09:10
Pull	100	×	5	1	1' 50"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	500	0:09:10
Pull	50	×	10	1	0' 55"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	500	0:09:10
Swim	200	×	4	1	3' 15"		H 頑張ろう	800	0:13:00
Kick	50	×	3	1	1' 20"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:00
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1'05"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:08:40
Down							各自		0:05:00
Total								3550	1:25:10



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25	×	12	1	0'40"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:08:00
Swim	50	×	8	1	1'00"		肘の位置高く	400	0:08:00
Pull	100	×	6	1	2'00"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	600	0:12:00
Pull	50	×	8	1	1'00"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	400	0:08:00
Swim	200	×	3	1	3' 30"		H 頑張ろう	600	0:10:30
Kick	50	×	3	1	1'30"		12サイド/6サイド by25m	150	0:04:30
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1'10"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:09:20
Down							各自		0:05:00
Total								3250	1:25:20



【テーマ】

	1					1	3		
Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'05"		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	25	×	12	1	0'45"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:09:00
Swim	50	×	6	1	1'05"		肘の位置高く	300	0:06:30
Pull	100	×	5	1	2'10"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	500	0:10:50
Pull	50	×	6	1	1'05"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:06:30
Swim	200	×	3	1	3' 45"		H 頑張ろう	600	0:11:15
Kick	50	×	4	1	1' 30"		12サイド/6サイド by25m	200	0:06:00
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1' 15"		1E1H H→前方確認して横呼吸	400	0:10:00
Down							各自		0:05:00
Total								3000	1:25:35



【テーマ】

							2		
Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'15"		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	25	×	12	1	0'45"		1~6 片手前右/左 by25m 7~12 キャッチアップ	300	0:09:00
Swim	50	×	6	1	1'10"		肘の位置高く	300	0:07:00
Pull	100	×	4	1	2'20"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	400	0:09:20
Pull	50	×	6	1	1'10"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:07:00
Swim	200	×	3	1	4'00"		H 頑張ろう	600	0:12:00
Kick	50	×	4	1	1'40"		12サイド/6サイド by25m	200	0:06:40
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	6	1	1'20"		1E1H H→前方確認して横呼吸	300	0:08:00
Down							各自		0:05:00
Total								2800	1:25:30



				١.,	0 1	34 rts	 	B: .	T :
Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1'30"		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'50"		1~4 片手前右/左 by25m 5~8 キャッチアップ	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1'30"		肘の位置高く	300	0:09:00
Pull	100	×	4	1	2'45"		ビルドアップ by25m パドル プルブイ	400	0:11:00
Pull	50	×	6	1	1' 30"		1/3呼吸 丁寧に プルブイ	300	0:09:00
Swim	150	×	3	1	4' 00"		H 頑張ろう	450	0:12:00
Kick	50	×	3	1	1' 50"		12サイド/6サイド by25m	150	0:05:30
Kick	25	×	4	1	1'00"		キックダッシュ 奇数→潜水	100	0:04:00
Swim	50	×	4	1	1'30"		1E1H H→前方確認して横呼吸	200	0:06:00
Down							各自		0:05:00
Total								2300	1:24:10