

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	0' 55"		大きくゆっくり	300	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1'40"		DES	300	0:05:00
Pull	100	×	3	1	1'35"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	300	0:04:45
Pull	50	×	15	1	0'45"		丁寧に パドル プルブイ	750	0:11:15
Drill	50	×	3	1	1'10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	3	4			①-1'40"②-1'35"③-1'30"④-1'25" セットレスト30"	1200	0:18:30 0:01:30
Swim	25	×	4	1	0'35"		E FR/BA by25m	100	0:02:20
Swim	50	×	8	1	1'00"		1~6 H/E by25m 7~8 H	400	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1'40"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	600	0:10:00
Down							各自		0:05:00
Total								4100	1:25:20



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1'50"		DES	300	0:05:30
Pull	100	×	3	1	1'45"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	300	0:05:15
Pull	50	×	14	1	0' 50"		丁寧に パドル プルブイ	700	0:11:40
Drill	50	×	3	1	1'10"		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	3	4			①-1'45"②-1'40"③-1'35"④-1'30" セットレスト30"	1200	0:19:30 0:01:30
Swim	25	×	4	1	0' 35"		E FR/BA by25m	100	0:02:20
Swim	50	×	8	1	1'00"		1~6 H/E by25m 7~8 H	400	0:08:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	400	0:07:20
Down							各自		0:05:00
Total								3850	1:25:35



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'00"		大きくゆっくり	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2'00"		DES	300	0:06:00
Pull	100	×	3	1	1'55"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	300	0:05:45
Pull	50	×	12	1	0' 55"		丁寧に パドル プルブイ	600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'15"		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100	×	3	4			①-1'55"②-1'50"③-1'45"④-1'40" セットレスト30"	1200	0:21:30 0:01:30
Swim	25	×	4	1	0'40"		E FR/BA by25m	100	0:02:40
Swim	50	×	6	1	1'05"		1~4 H/E by25m 5~6 H	300	0:06:30
Swim	100	×	3	1	2'00"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	300	0:06:00
Down							各自		0:05:00
Total								3550	1:25:40



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1'05"		大きくゆっくり	300	0:06:30
Swim	100	×	3	1	2' 10"		DES	300	0:06:30
Pull	100	×	2	1	2' 05"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:04:10
Pull	50	×	10	1	1'00"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1'20"		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100	×	3	4			①-2'05"②-2'00"③-1'55"④-1'50" セットレスト30"	1200	0:23:30 0:01:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"		E FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50	×	6	1	1'10"		1~4 H/E by25m 5~6 H	300	0:07:00
Swim	100	×	2	1	2'10"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	200	0:04:20
Down							各自		0:05:00
Total								3250	1:25:30



Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1' 15"		大きくゆっくり	300	0:07:30
Swim	100	×	3	1	2' 20"		DES	300	0:07:00
Pull	100	×	2	1	2' 15"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:04:30
Pull	50	×	10	1	1'10"		丁寧に パドル プルブイ	500	0:11:40
Drill	50	×	3	1	1'30"		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100	×	3	3			①-2'10"②-2'05"③-2'00" セットレスト30"	900	0:18:45 0:01:00
Swim	25	×	4	1	0'45"		E FR/BA by25m	100	0:03:00
Swim	50	×	6	1	1' 15"		1~4 H/E by25m 5~6 H	300	0:07:30
Swim	100	×	2	1	2' 20"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	200	0:04:40
Down							各自		0:05:00
Total								2950	1:25:05



	1			1		1	<u> </u>		
Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1'30"		大きくゆっくり	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 45"		DES	300	0:08:15
Pull	100	×	2	1	2' 45"		右呼吸/左呼吸 by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	50	×	6	1	1'30"		丁寧に パドル プルブイ	300	0:09:00
Drill	50	×	3	1	1'40"		片手横右/左 by25m	150	0:05:00
Swim	100	×	3	3			①-2'50"②-2'40"③-2'30" セットレスト30"	900	0:24:00 0:01:00
Swim	25	×	4	1	0' 50"		E FR/BA by25m	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	1'30"		1~3 H/E by25m 4 H	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2'45"		1/2呼吸·1/3呼吸·1/5呼吸·1/7呼吸 by2	100	0:02:45
Down							各自		0:05:00
Total								2450	1:25:50