



【テーマ】

Α

							A		
Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400	×	1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0'45"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2'00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2'00"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:00
M-Swim	100	×	1	7	1' 30"		スピードアップ	700	0:10:30
	100	×	1	7	1' 50"		フォーミング 4S終わりに レスト60"	700	0:12:50

C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:50





В

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400	×	1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0'45"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2'00"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0'45"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2'00"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:00
M-Swim	100 100		1	7 7	1'35" 1'55"		スピードアップ フォーミング 4S終わりに レスト60"	700 700	0:11:05 0:13:25
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:20



C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400	×	1	1	8'00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 10"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0'45"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2'10"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:20
M-Swim	100	×	1	7	1' 40"		スピードアップ	700	0:11:40
	100	×	1	7	2'00"		フォーミング 4S終わりに レスト60"	700	0:14:00
C−down	100	×	1	1	3'00"		各自	100 2700	0:03:00 0:57:20
- Julian								2,00	0.07.20



D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400	×	1	1	8' 15"		チョイス	400	0:08:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2' 15"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:30
M-Swim	100 100		1	6 6	1'50" 2'10"		スピードアップ フォーミング 3S終わりに レスト60"	600 600	0:11:00 0:13:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:15



Ε

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300	×	1	1	6' 20"		チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2' 20"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:04:40
M-Swim	100	×	1	6	2'00"		スピードアップ	600	0:12:00
	100	×	1	6	2'20"		フォーミング 3S終わりに レスト60"	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total	·							2300	0:55:40





F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300	×	1	1	6' 40"		チョイス	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー お腹の横で抜いて肘上げキープ12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を寄せて 肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2'40"		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に 体がぶれないように ドリル意識	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		リカバリー 手のひらが外側を向いている状態で 外側から入水~内側へ スイム ※肘を上げて 体重が前にかかるように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2'40"		1t プルブイをスネか足首で挟んで 1tスイム	200	0:05:20
M-Swim	100	×	1	5	2' 10"		スピードアップ	500	0:10:50
	100	×	1	5	2'30"		フォーミング 3S終わりに レスト60"	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:20