

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		•				
				•				
W-up	400	~	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
w-up	400	^	'	'	7 30	7317	400	0.07.30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	浮き上がり6ストロークハード~スイム	200	0:05:20
M-Swim	100	×	12	1	2'30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1200	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1'40"	ゆっくり	100	0:01:40
Swim	75	×	6	1	1'30"	壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:30





В

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	ioning	<b>g]</b>		•					
W-up	400	×	1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		浮き上がり6ストロークハード~スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	12	1	2'30"		ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1200	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1'45"		ゆっくり	100	0:01:45
Swim	75	×	6	1	1'30"		壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total				_		•		2450	0:57:35



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		•				
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード~スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	3'00"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"	ゆっくり	100	0:01:50
Swim	75	×	4	1	1'40"	壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:30





D

Menu   【Condit W-up	m ioning 400		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
				•				
W-up	400							
		×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード~スイム	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	3'00"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	1000	0:30:00
Swim	100	×	1	1	1'55"	ゆっくり	100	0:01:55
Swim	75	×	4	1	1' 45"	壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:56:05

1900

0:55:50



Total

【テーマ】

F

E										
Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Condit	tioninį	g]		•						
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイ	ス	400	0:08:40	
Drill	25	×	8	1	0' 50"	浮き」	とがり6ストロークハード~スイム	200	0:06:40	
  M-Swim 	100	×	8	1	3' 30"		ティングスイム100 ハード ま1秒後にスタート 前についていく	800	0:28:00	
Swim	100	×	1	1	2' 10"	ゆっく	Ŋ	100	0:02:10	
Swim	75	×	4	1	1'50"	壁キック	ウ10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:20	
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		100	0:03:00	

1800

0:55:20





Total

【テーマ】

F

<b>F</b>										
m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
ioning	:]		•							
300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00			
25	×	8	1	0' 55"	浮き上がり6ストロークハード~スイム	200	0:07:20			
100	×	8	1	3' 30"	ドラフティングスイム100 ハード 後続は1秒後にスタート 前についていく	800	0:28:00			
100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20			
75	×	4	1	1'55"	壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム	300	0:07:40			
100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	oning 300 25 100 75	oning]  300 ×  25 ×  100 ×  75 ×	oning]  300 × 1  25 × 8  100 × 1  75 × 4	oning]  300 × 1 1  25 × 8 1  100 × 8 1  75 × 4 1	oning]  300 × 1 1 7'00"  25 × 8 1 0'55"  100 × 8 1 3'30"  100 × 1 1 2'20"  75 × 4 1 1'55"	m   本数   Set   Cycle   説明  oning]   の	m 本数 Set Cycle 説明 Distance oning】  ・ ・ ・ 300 × 1 1 7'00" チョイス 300 25 × 8 1 0'55" 浮き上がり6ストロークハード~スイム 200 100 × 8 1 3'30" ドラフティングスイム100 ハード 800 後続は1秒後にスタート 前についていく 100 × 1 1 2'20" ゆっくり 100 75 × 4 1 1'55" 壁キック10秒ハード~ノーブレハード12.5 残りスイム 300			