

【テーマ】

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		● 名	子自ストレ	ップチ		
W–up	100 25	×	4 8	1	2'00" 0'40"	チョイス IM 繰り返し	400 200	0:08:00 0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'45"	スカーリング 腿の前で手を沈めて12・5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'40"	ドリル意識	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'40"	ドリル意識	100	0:01:40
M-Swim	100 300	×	1	4	1'30" 5'00"	フォーミング 繰り返し	400 1200	0:06:00 0:20:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:40



【テーマ】

В

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		● 2	ら自ストレ	ツチ			
_	•	-							
W-up	100 25	×	3 8	1 1	2'00" 0'40"		チョイス IM 繰り返し	300 200	0:06:00 0:05:20
	20	^	o	'	0 40		100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	200	0.03.20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		スカーリング 腿の前で手を沈めて12·5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'45"		ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"		ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	100	×	1	4	1'35"			400	0:06:20
	300	×	1	4	5' 20"		フォーミング 繰り返し	1200	0:21:20
C–down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:57:30



【テーマ】

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	tioninį	g]		● 名	ら 自ストレ	ッチ			
W-up	100 25	×	2 8	1	2'05" 0'45"		チョイス IM 繰り返し	200 200	0:04:10 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0'45"		スカーリング 腿の前で手を沈めて12・5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'45"		ドリル意識	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"		奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'45"		ドリル意識	100	0:01:45
M-Swim	100 300	×	1	4	1'40" 5'40"		フォーミング 繰り返し	400 1200	0:06:40 0:22:40
C–down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:00



【テーマ】

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		● 名	ら自ストレ	ッチ		
W-up	100 25	×	3 8	1 1	2' 10" 0' 45"	チョイス IM 繰り返し	300 200	0:06:30 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	スカーリング 腿の前で手を沈めて12・5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	ドリル意識	100	0:01:50
M-Swim	100 300	×	1	3	1'45" 5'50"	フォーミング 繰り返し	300 900	0:05:15 0:17:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:55



【テーマ】

Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle		Distance	Time
【Condit	cioning	g]		● 名	各自ストレ	ッチ		
W-up	100 25	×	2	1	2' 15" 0' 45"	チョイス IM 繰り返し	200 200	0:04:30 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	スカーリング 腿の前で手を沈めて12・5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'55"	ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 個数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'55"	ドリル意識	100	0:01:55
M-Swim	100 300		1	3	1'50" 6'10"	フォーミング 繰り返し	300 900	0:05:30 0:18:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:40



【テーマ】

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		● 名	各自ストレ	ッチ		
W-up	100 25	×	2 8		2' 20" 0' 45"	チョイス IM 繰り返し	200 200	0:04:40 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	スカーリング 腿の前で手を沈めて12・5 スイム12.5 ※深い位置でスカーリング	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ドリル意識	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・小指から抜く12・5 スイム12. 5 偶数 サイドキック 右手フィニッシュ5回チェンジ 左手5回・親指から抜く12・5 スイム12. 5 ※押し切るイメージと強く押す動作	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 15"	ドリル意識	100	0:02:15
M-Swim	100 200		1	3 3	2' 10" 4' 40"	フォーミング 繰り返し	300 600	0:06:30 0:14:00
C–down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:20