

【テーマ】

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		● 名	子自ストレ	ッチ			
W–up	50 100	×	8 2	1	1'00" 2'30"		チョイス IM	400 200	0:08:00 0:05:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 15"		25ノーブレ 175スイム	1000	0:16:15
Swim	25	×	4	1	0'40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0'45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0'45"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1'30"		ベースアップ レスト20"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:35





【テーマ】

В

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	cionin	g]		● 名	ら自ストレ	ッチ			
W-up	50 100		8 2		1'00" 2'30"		チョイス IM	400 200	0:08:00 0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3'30"		25ノーブレ 175スイム	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0'40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 50"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチスカーリング10回 ブルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1'40"		ベースアップ レスト20"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:20



【テーマ】

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説	月 Distance	Time
【Condit	ioning	g]		● 名	ら 自ストレ	₹		
W-up	50 100	×	6 2	1	1'05" 2'30"	チョイス IM	300 200	0:06:30 0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 45"	25ノーブレ 175スイ <i>ム</i>	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック45度 6回 ※リカバリーを先に戻		0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	フォーミング ドリル意	識 100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0'45"	キャッチスカーリング10回 ブルスカーリング10	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	フォーミング ドリル意	識 100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1'45"	ベースアップ レスト20"	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:58:20



【テーマ】

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		● 名	ら自ストレ	ッチ			
W-up	50 100	×			1' 10" 2' 30"		チョイス IM	300 200	0:07:00 0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"		25ノーブレ 175スイム	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 55"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"		**ッチスカーリング10回 ブルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'55"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1'45"		ベースアップ レスト20"	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:50



【テーマ】

Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		● 名	ら自ストレ	ッチ			
W-up	50 100	×			1' 15" 2' 40"		チョイス IM	200 200	0:05:00 0:05:20
M-Swim	200	×	4	1	4'00"		25ノーブレ 175スイム	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0'45"		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'55"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'55"		フォーミング ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1'50"		ベースアップ レスト20"	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:50



【テーマ】

100 × 2 1 2'45" IM 200 0:05:3 M-Swim 200 × 4 1 4'20" 25ノーブレ 175スイム 800 0:17:2 Swim 25 × 2 1 0'50" ゆっくり 50 0:01:4 Drill 25 × 8 1 0'50" サイドキック45度 6回チェンジ 200 0:06:4 Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:1 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリング10回 フルスカーリング10回マスイム 200 0:07:2 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:1 Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:1 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:3	Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
100 × 2 1 2'45" IM 200 0:05:3 M-Swim 200 × 4 1 4'20" 25ノーブレ 175スイム 800 0:17:2 Swim 25 × 2 1 0'50" ゆっくり 50 0:01:4 Drill 25 × 8 1 0'50" サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す 200 0:06:4 Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:1 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリングの位置をしっかり分けよう 200 0:07:2 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう 200 0:07:2 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう 200 0:02:1 Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:1 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:3	【Condit	cionin	g]		● 各	ら自ストレ	ッチ			
M-Swim 200 × 4 1 4'20" 25ノーブレ 175スイム 800 0:17:20 Swim 25 × 2 1 0'50" ゆっくり 50 0:01:40 Drill 25 × 8 1 0'50" サイドキック45度 6回チェンジ 200 0:06:40 ※リカバリーを先に戻す 200 0:06:40 ※リカバリーを先に戻す 100 0:02:10 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリング10回 フルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回 フィーシュスカーリング10回 フィーシュスカーリンの10回 フィーションの10回 フィーションの10回 フィーシュスカーリンの10回 フィーシュスカーリンの10回 フィーションの10回 フィーションの10回 フィーションの10回 フィーシューカーローカーコンカーカーコンカーカーコーカーコンカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ	W-up							チョイス	200	0:05:20
Swim 25 × 2 1 0'50" ゆっくり 50 0:01:40 Drill 25 × 8 1 0'50" サイドキック45度 6回チェンジ 200 0:06:40 ※リカバリーを先に戻す Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッテスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム 200 0:07:20 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:30		100	×	2	1	2' 45"		IM	200	0:05:30
Drill 25 × 8 1 0'50" サイドキック45度 6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す 200 0:06:40 ※リカバリーを先に戻す Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリング10回 フルスカーリング10回 マイニッシュスカーリング10回~スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう 200 0:07:20 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:30	M-Swim	200	×	4	1	4' 20"		25ノーブレ 175スイム	800	0:17:20
※リカバリーを先に戻す Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリング10回 フルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スイム 200 0:07:20 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:30	Swim	25	×	2	1	0'50"		ゆっくり	50	0:01:40
Drill 25 × 8 1 0'55" キャッチスカーリング10回 プルスカーリング10回 フィニッシュスカーリング10回~スィム 200 0:07:24 ※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:14 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:34	Drill	25	×	8	1	0' 50"			200	0:06:40
※スカーリングの位置をしっかり分けよう Swim 100 × 1 1 2'10" フォーミング ドリル意識 100 0:02:10 Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:30	Swim	100	×	1	1	2' 10"		フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
Swim 100 × 3 1 2'10" ベースアップ 300 0:06:3	Drill	25	×	8	1	0' 55"			200	0:07:20
	Swim	100	×	1	1	2' 10"		フォーミング ドリル意識	100	0:02:10
C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:0	Swim	100	×	3	1	2'10"		ベースアップ	300	0:06:30
	C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total 2250 0:57:4	Total								2250	0:57:40