



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	1' 55"		チョイス	400	0:07:40
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	50 × 1	6	1' 10"		壁キック5秒ハード～スイム	300	0:07:00
	100 × 1	6	1' 40"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	600	0:10:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 3	2	1' 25"		レスト30"	600	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:59:20



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	50 × 1	6	1' 10"		壁キック5秒ハード～スイム	300	0:07:00
	100 × 1	6	1' 45"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	600	0:10:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100 × 3	2	1' 30"		レスト30"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:58:40



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
M-Swim	50 × 1	5	1' 15"		壁キック5秒ハード～スイム	250	0:06:15
	100 × 1	5	1' 50"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	500	0:09:10
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Swim	100 × 3	2	1' 35"		レスト30"	600	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:57:40



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
M-Swim	50 × 1	5	1' 20"		壁キック5秒ハード～スイム	250	0:06:40
	100 × 1	5	1' 50"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	500	0:09:10
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Swim	100 × 3	2	1' 40"		レスト30"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:30



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
M-Swim	50 × 1	4	1' 20"		壁キック5秒ハード～スイム	200	0:05:20
	100 × 1	4	2' 10"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	400	0:08:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Swim	100 × 3	2	1' 50"		レスト30"	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:58:35



【テーマ】
●スピードアップ100
●プル動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 4	1	0' 50"		奇数 平泳ぎ 偶数 クロール	100	0:03:20
M-Swim	50 × 1	4	1' 30"		壁キック5秒ハード～スイム	200	0:06:00
	100 × 1	4	2' 30"		前呼吸1/2ハード25 スイム75 繰り返し	400	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		板キック 奇数左手板 偶数右手板 ※お腹の前で片手キープ 呼吸動作で動かなさい	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手真下に伸ばして 偶数 左手クロール 右手真下に伸ばして ※伸ばしている手が動かないように	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Swim	100 × 3	1	2' 15"		頑張ろう！！	300	0:06:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:57:45