

## Α

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
[Conditioning]  • • •										
W-up	200 25	×	2 8	1	3' 50" 0' 30"		チョイス 板キック	400 200	0:07:40 0:04:00	
Swim	50	×	3	4	0'40"		レスト30"	600	0:08:00	
Swim	100	×	1	1	1' 45"		ゆっくり	100	0:01:45	
Drill	25	×	8	1	0'45"		奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	200	0:06:00	
Swim	100	×	1	1	1'40"		フォーミング	100	0:01:40	
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00	
Swim	100	×	1	1	1'40"		フォーミング	100	0:01:40	
M-Swim	200	×	6	1	2' 55"		ストロークカウント 15~17以内で	1200	0:17:30	
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00	
Total								3200	0:57:15	



В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		•				
W-up	200 25	×	2	1	3' 55" 0' 35"	チョイス 板キック	400 200	0:07:50 0:04:40
Swim	50	×	3	3	0'45"	レスト30"	450	0:06:45
Swim	100	×	1	1	1' 45"	ゆっくり	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	<ul><li>奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>※外側に払うイメージを</li></ul>	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1'40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1' 45"	フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200	×	5	1	3' 10"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:55:55



C

Menu m												
W-up 200 × 2 1 4'00" チョイス 400 0:08:00 25 × 8 1 0'40" 板キック 200 0:05:20 Swim 50 × 2 4 0'45" レスト15" 400 0:06:00 Swim 100 × 1 1 1'45" ゆっくり 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'50" 最級 板左キフィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 (開級 板左キフィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 ※外側に払うイメージを ※外側に払うイメージを 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'45" キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 200 0:06:00 ※押し切るイメージを Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45 M-Swim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
8wim 50 × 2 4 0'45" レスト15" 400 0:06:00 Swim 100 × 1 1 1'45" ゆつくり 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'50" 参数 板右手フィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 (偶数 板を手フィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 ※外側に払うイメージを 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'45" フォーミング 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'45" キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 200 0:06:00 ※押し切るイメージを Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45 MーSwim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30 Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tioninį	g]		•							
Swim 50 × 2 4 0'45" レスト15" 400 0:06:00 Swim 100 × 1 1 1'45" ゆっくり 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'50" 奇数 栃在チフィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 200 0:06:40 偏数 栃をチフィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 ※外側に払うイメージを 100 0:01:45 Drill 25 × 8 1 0'45" キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 200 0:06:00 ※押し切るイメージを Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45 MーSwim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30 Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up				-							
Swim 100 × 1 1 1'45" ゆっくり 100 0:01:45  Drill 25 × 8 1 0'50" 奇数 板右手フィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 200 0:06:40 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12·5 片手スイム12·5 ※外側に払うイメージを  Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45  Drill 25 × 8 1 0'45" キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 200 0:06:00 ※押し切るイメージを  Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45  MーSwim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30  Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20			
Drill       25 × 8 1 0'50"       奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5	Swim	50	×	2	4	0' 45"	レスト15"	400	0:06:00			
偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを  Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45  Drill 25 × 8 1 0'45" キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 200 0:06:00 ※押し切るイメージを  Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45  MーSwim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30  Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	1'45"	ゆっくり	100	0:01:45			
Drill       25 × 8 1 0'45"       キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを         Swim       100 × 1 1 1'45"       フォーミング       100 0:01:45         M-Swim       200 × 5 1 3'30"       ストロークカウント 16~18以内で       1000 0:17:30         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'50"	偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5	200	0:06:40			
※押し切るイメージを Swim 100 × 1 1 1'45" フォーミング 100 0:01:45 M-Swim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	1'45"	フォーミング	100	0:01:45			
M-Swim 200 × 5 1 3'30" ストロークカウント 16~18以内で 1000 0:17:30 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00			
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	1'45"	フォーミング	100	0:01:45			
	M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:17:30			
Total 2800 0:57:45	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	Total							2800	0:57:45			



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioning	g]		•				
W-up	200 25	×	1 8	1 1	4' 00" 0' 40"	チョイス 板キック	200 200	0:04:00 0:05:20
Swim	50	×	3	3	0' 50"	レスト20"	450	0:07:30
Swim	100	×	1	1	1'50"	ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	<ul><li>奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>※外側に払うイメージを</li></ul>	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1'50"	フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	200	×	5	1	3' 45"	ストロークカウント 16~18以内で	1000	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:45



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
wenu	111		一个双	Set	Cycle	Le na	Distance	Tille
【Condit	cioning	g]		•				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	3	2	1'00"	レスト30"	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	<ul><li>奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5</li><li>※外側に払うイメージを</li></ul>	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
⁄I−Swim	200	×	4	1	4' 15"	ストロークカウント 18~20以内で	800	0:17:00
C−down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:40



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioning	g]		•				
W-up	200 25	×	1 8	1 1	4' 40" 0' 45"	チョイス 板キック	200 200	0:04:40 0:06:00
Swim	50	×	3	2	1' 15"	レスト30"	300	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 板右手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 偶数 板左手フィニッシュスカーリング12・5 片手スイム12・5 ※外側に払うイメージを	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"	キャッチアップ フィニッシュ後3秒静止 ※押し切るイメージを	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200	×	3	1	4' 45"	ストロークカウント 20~22以内で	600	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:05