

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioninį	g]		•				
W-up	100	×	4	1	1'50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	一定ペース	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0'40"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:05:20
Swim	100	×	4	2	1' 20"	一定ペース レスト60"	800	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	2'50"	1S パドル 2S スイム レスト60"	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3700	1:00:40



В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
【Condit	cionin	g]		•							
W-up	100		4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40			
Swim	100	×	6	1	1' 35"	一定ペース	600	0:09:30			
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:00			
Swim	100	×	6	1	1'30"	一定ペース	600	0:09:00			
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手前 サイドキック3秒 + 右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒 + 左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00			
M-Swim	200	×	3	2	3'10"	1S パドル 2S スイム レスト60"	1200	0:19:00			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							3300	1:00:10			

(水)



【テーマ】

C

Menu m 本数 Set Cycle 説明 Distance Time												
W-up 100 × 3 1 2'00" チョイス 300 0:06:00 Swim 100 × 6 1 1'45" 一定ペース 600 0:10:30	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
Swim 100 × 6 1 1'45" 一定ペース 600 0:10:30 Drill 25 × 8 1 0'45" 奇数 左手体側 右手前 200 0:06:00 Swim 100 × 5 1 1'40" 一定ペース 500 0:08:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:06:00 MーSwim 200 × 3 2 3'25" 1S パドル 220 0:20:30 Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tioning	g]		•							
Drill 25 × 8 1 0' 45" 奇数 左手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす 200 0:06:00 Swim 100 × 5 1 1' 40" 一定ペース 500 0:08:20 Drill 25 × 8 1 0' 45" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 200 0:06:00 M-Swim 200 × 3 2 3' 25" 1S パドル 2S スイム レスト60" 1200 0:20:30 C-down 100 × 1 1 3' 00" 各自 100 0:03:00	W-up	100	×	3	1			300	0:06:00			
偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす Swim 100 × 5 1 1'40" 一定ペース 500 0:08:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:06:00 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 MーSwim 200 × 3 2 3'25" 1S パドル 1200 0:20:30 レスト60" Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	6	1	1' 45"	一定ペース	600	0:10:30			
Drill 25 × 8 1 0'45" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:06:00 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 M-Swim 200 × 3 2 3'25" 1S パドル 1200 0:20:30 2S スイム レスト60" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"	偶数 右手体側 左手前	200	0:06:00			
偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 1200 0:20:30 2S スイム レスト60" 日本	Swim	100	×	5	1	1'40"	一定ペース	500	0:08:20			
2S スイム レスト60" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"	偶数 左手前 サイドキック3秒 + 左手ドックパドル	200	0:06:00			
	M-Swim	200	×	3	2	3' 25"	2S スイム	1200	0:20:30			
Total 3100 1:00:20	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	Total							3100	1:00:20			



【 テーマ 】

D

	-				1			
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		•				
W-up	100		3	1	2'00"	チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	一定ペース	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1'45"	一定ペース	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3'35"	1S パドル 2S スイム レスト60"	1200	0:21:30
C−down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:30



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
【Condit	cionin	g]		•							
W-up	100		2	1	2' 15"	チョイス	200	0:04:30			
Swim	100	×	6	1	2' 10"	一定ペース	600	0:13:00			
Drill	25	×	8	1	0'50"	奇数 左手体側 右手前 偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす	200	0:06:40			
Swim	100	×	4	1	2'05"	一定ペース	400	0:08:20			
Drill	25	×	8	1	0'50"	奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作	200	0:06:40			
M-Swim	200	×	2	2	4'05"	1S パドル 2S スイム レスト60"	800	0:16:20			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2500	0:58:30			



F

Menu m					1				1
● ●	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Swim 100 × 4 1 2'20" 一定ペース 400 0:09:20 Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 左手体側 右手前 200 0:07:20 個数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす Swim 100 × 4 1 2'15" 一定ペース 400 0:09:00 Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:07:20 個数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 MーSwim 200 × 2 2 4'20" 1S パドル 2S スイム レスト60"	【Condi	tionin	g]		•				
Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 左手体側 右手前 (偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす 200 0:07:20 Swim 100 × 4 1 2'15" 一定ペース 400 0:09:00 Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 右手前 サイドキック3秒 + 右手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 200 0:07:20 M-Swim 200 × 2 2 4'20" 1S パドル 2S スイム レスト60" 800 0:17:20 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
偶数 右手体側 左手前 ※体側側の手を肩から持ち上げて 前の手を伸ばす 100 × 4 1 2'15" 一定ペース 400 0:09:00 Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:07:20 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 MーSwim 200 × 2 2 4'20" 1S パドル 800 0:17:20 2S スイム レスト60" レスト60" 2 100 0:03:00 2 100 0:	Swim	100	×	4	1	2' 20"	一定ペース	400	0:09:20
Drill 25 × 8 1 0'55" 奇数 右手前 サイドキック3秒+右手ドックパドル 200 0:07:20 偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 M-Swim 200 × 2 2 4'20" 1S パドル 2S スイム レスト60" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 55"	偶数 右手体側 左手前	200	0:07:20
偶数 左手前 サイドキック3秒+左手ドックパドル ※ローリングからのキャッチ動作 M-Swim 200 × 2 2 4'20" 1S パドル 800 0:17:20 2S スイムレスト60" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	4	1	2' 15"	一定ペース	400	0:09:00
2S スイム レスト60" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'55"	偶数 左手前 サイドキック3秒 + 左手ドックパドル	200	0:07:20
	M-Swim	200	×	2	2	4' 20"	2S スイム	800	0:17:20
Total 2300 0:58:20	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
1044 2000 0.00.20	Total							2300	0:58:20