

В

Menu m							<u>. </u>		
W-up 400 × 2 1 7'00" チョイス 800 0:14:00 Swim 200 × 5 1 3'20" ヘッドアップ25 スイム75 繰り返し 1000 0:16:40 (Aはヘッドアップは平泳ぎ) Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 M-Swim 25 × 8 1 0'30" 12.55元ラインを過ぎたらターン 200 0:04:00 30 × 8 1 0'35" 15元ラインを過ぎたらターン 240 0:04:40 40 × 8 1 0'40" 20元ラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60" Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Swim 200 × 5 1 3'20" ヘッドアップ25 スイム75 繰り返し 1000 0:16:40 (Aはヘッドアップは平泳ぎ) 100 0:02:00 M-Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 M-Swim 25 × 8 1 0'35" 155元ラインを過ぎたらターン 240 0:04:40 40 × 8 1 0'40" 205元ラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tioning	g]		•				
Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 MーSwim 25 × 8 1 0'30" 12.5気ラインを過ぎたらターン 200 0:04:00 30 × 8 1 0'35" 15気ラインを過ぎたらターン 240 0:04:40 40 × 8 1 0'40" 20気ラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60"	W-up	400	×	2	1	7'00"	チョイス	800	0:14:00
M-Swim 25 × 8 1 0'30" 12.5 にラインを過ぎたらターン 200 0:04:00 30 × 8 1 0'35" 15にラインを過ぎたらターン 240 0:04:40 40 × 8 1 0'40" 20にラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60" Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	200	×	5	1	3' 20"		1000	0:16:40
30 × 8 1 0'35" 155元ラインを過ぎたらターン 240 0:04:40 40 × 8 1 0'40" 205元ラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60" Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
40 × 8 1 0'40" 20行。ラインを過ぎたらターン 320 0:05:20 レスト60" Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	M-Swim	25	×	8	1		12.5~ラインを過ぎたらターン	200	0:04:00
レスト60" Swim 100 × 1 1 2'00" フォーミング 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		30	×	8	1	0' 35"	15㍍ラインを過ぎたらターン	240	0:04:40
Drill 25 × 8 1 1'00" 潜水キック~スイム 200 0:08:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00		40	×	8	1	0' 40"		320	0:05:20
C−down 100 × 1 1 3′00″ 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
	Drill	25	×	8	1	1'00"	潜水キック~スイム	200	0:08:00
Total 3060 0:59:40	C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自		
	Total							3060	0:59:40



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		•				
W-up	400	×	2	1	8' 00"	チョイス	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	3' 45"	ヘッドアップ25 スイム75 繰り返し (Aはヘッドアップは平泳ぎ)	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0'30"	12.5〜ラインを過ぎたらターン	200	0:04:00
	30 40	×	8 8	1 1	0' 35" 0' 45"	15ホテᠠラインを過ぎたらターン 20ホテーラインを過ぎたらターン	240 320	0:04:40 0:06:00
	70	^	O	•	0 40	レスト60"	320	0.00.00
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1'00"	潜水キック~スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2860	1:00:40



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	tioninį	g]		•				
W-up	400	×	2	1	8' 00"	チョイス	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	4'00"	ヘッドアップ25 スイム75 繰り返し (Aはヘッドアップは平泳ぎ)	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0'35"	12.5〜ラインを過ぎたらターン	200	0:04:40
	30	×	_	1	0' 40"	15行ラインを過ぎたらターン	240	0:05:20
	40	×	8	1	0' 50"	20ネテﺒラインを過ぎたらターン レスト60"	320	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	潜水キック~スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2760	0:59:40



Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condi	tioning	g]		•				
W-up	400	×	1	1	8' 40"	チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	4	1	4' 30"	ヘッドアップ25 スイム75 繰り返し (Aはヘッドアップは平泳ぎ)	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	12.5〜ラインを過ぎたらターン	200	0:05:20
	30	×		1	0' 50"	15流ラインを過ぎたらターン	240	0:06:40
	40	×	8	1	1' 05"	20テᡵラインを過ぎたらターン レスト60"	320	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	潜水キック~スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2360	0:58:50