

В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
[Conditioning]  • •										
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40		
Swim	50	×	18	1	0'45"	一定ペース	900	0:13:30		
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00		
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	200	0:06:00		
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20		
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00		
M-Swim	200	×	6	1	3'00"	AltIM	1200	0:18:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total					_		3300	0:59:30		



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
[Conditioning]  • •										
W-up	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50		
Swim	50	×	20	1	0' 50"	一定ペース	1000	0:16:40		
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00		
Drill	25	×	8	1	0'45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	200	0:06:00		
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40		
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00		
M-Swim	200	×	4	1	3' 30"	一定ペース	800	0:14:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total	_						3000	0:59:10		



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
[Conditioning]										
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00		
Swim	50	×	18	1	0' 55"	一定ペース	900	0:16:30		
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00		
Drill	25	×	8	1	0'45"	手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識	200	0:06:00		
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40		
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手	200	0:06:00		
M-Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total							2900	1:00:30		



Ε

Menu   M	г т								<u> </u>		
W-up 200 × 1 1 4'30" チョイス 200 0:04:30 Swim 50 × 16 1 1'10" 一定ペース 800 0:18:40 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'50" 手の甲を腰に当てて 片手クロール 200 0:06:40 ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識 200 0:05:00 Drill 25 × 8 1 0'50" 片手前キック 呼吸病にフラット・45度サイド・80度サイド・9つに 200 0:06:40 ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手 600 0:12:45 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
Swim 50 × 16 1 1'10" 一定ペース 800 0:18:40 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'50" 手の甲を腰に当てて 片手クロール 200 0:06:40 Swim 50 × 4 1 1'15" フォーミング 200 0:05:00 Drill 25 × 8 1 0'50" 片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手 600 0:12:45 MーSwim 200 × 3 1 4'15" 一定ペース 600 0:12:45	[Conditioning]  • • •										
Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00  Drill 25 × 8 1 0'50" 手の甲を腰に当てて 片手クロール 200 0:06:40  Swim 50 × 4 1 1'15" フォーミング 200 0:05:00  Drill 25 × 8 1 0'50" 片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイド・サックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手 100 0:06:40  MーSwim 200 × 3 1 4'15" 一定ペース 600 0:12:45	W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30		
Drill       25 × 8 1 0'50"       手の甲を腰に当てて 片手クロール ※奇数右手 偶数左手 ローリング意識       200 0:06:40         Swim       50 × 4 1 1'15"       フォーミング       200 0:05:00         Drill       25 × 8 1 0'50"       片手助キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手       200 0:06:40         M-Swim       200 × 3 1 4'15"       一定ペース       600 0:12:45         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100 0:03:00	Swim	50	×	16	1	1' 10"	一定ペース	800	0:18:40		
※奇数右手 偶数左手 ローリング意識  Swim 50 × 4 1 1'15" フォーミング 200 0:05:00  Drill 25 × 8 1 0'50" 片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに 200 0:06:40 ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手  M-Swim 200 × 3 1 4'15" 一定ペース 600 0:12:45  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00		
Drill       25 × 8       1 0'50"       片手前キック 呼吸毎にフラット・45度サイド・90度サイドキックに ※ローリングの形 奇数右手 偶数左手       200       0:06:40         M-Swim       200 × 3 1 4'15"       一定ペース       600       0:12:45         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100       0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 50"		200	0:06:40		
※ローリングの形 奇数右手 偶数左手 M-Swim 200 × 3 1 4'15" 一定ペース 600 0:12:45  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	4	1	1' 15"	フォーミング	200	0:05:00		
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 50"		200	0:06:40		
	M-Swim	200	×	3	1	4' 15"	一定ペース	600	0:12:45		
	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total 2400 0:59:15	O-down	100	^			3 00		100	0.03.00		
	Total							2400	0:59:15		