

【テーマ】

## Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Wichia			T 33	OCC	Oyolo	mesi	Diocarioo	Tillio
[Condi	tionin	g]		•				
				•				
W-up	100	×	4	1	1'50"	チョイス	400	0:07:20
m up	100	•••	•	•	1 00	7 - 17 - 17	100	0.07.20
Swim	100	×	16	1	1'25"	一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5	200	0:06:00
				-		※肩が上がらないように		
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて	200	0:06:00
						※腹筋が抜けないように		
M-Swim	75	×	3	4	1'00"	レスト30"	900	0:12:00
			-					
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:59:00



【 テーマ 】

В

【Condition	m   oning)	]	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
W-up 1			(	•				
	100	×						
Swim 1		^	4	1	1'55"	チョイス	400	0:07:40
	100	×	16	1	1'35"	一定ペース	1600	0:25:20
Swim 1	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1'05"	レスト30"	900	0:13:00
C-down 1	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:03:00



【 テーマ 】

C

						G		
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Condit	tionin	g]		•				
W-up	100	×	3	1	1'55"	チョイス	300	0:05:45
Swim	100	×	16	1	1'40"	一定ペース	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
M-Swim	75	×	2	4	1' 10"	レスト30"	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
							_	
Total							3100	0:58:45



【 テーマ 】

D

W-up 100 × 3 1 2'00" チョイス 300 0:06:06												
● W-up 100 × 3 1 2'00" チョイス 300 0:06:00 Swim 100 × 15 1 1'50" 一定ペース 1500 0:27:30 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肩が上がらないように Drill 25 × 8 1 0'50" 片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5競上げて 200 0:06:40 ※腹筋が抜けないように M-Swim 75 × 2 3 1'20" レスト30" 450 0:08:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
Swim       100 × 15 1 1'50"       一定ペース       1500       0:27:30         Swim       100 × 1 1 2'00"       イージー       100       0:02:00         Drill       25 × 8 1 0'45"       片手前 片手前曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 200       0:06:00         ※屑が上がらないように         Drill       25 × 8 1 0'50"       片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顧上げて 200       0:06:40         ※腹筋が抜けないように         M-Swim       75 × 2 3 1'20"       レスト30"       450       0:08:00	【Condit	tioning	g]		•							
Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肩が上がらないように Drill 25 × 8 1 0'50" 片手体側 片手キャッチスカーリング12.5パーマル 12.5順上げて 200 0:06:40 ※腹筋が抜けないように M-Swim 75 × 2 3 1'20" レスト30" 450 0:08:00	W-up	100	×	3	1	2'00"	チョイス	300	0:06:00			
Drill       25 × 8 1 0'45"       片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5       200 0:06:00 ※肩が上がらないように         Drill       25 × 8 1 0'50"       片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように       200 0:06:40 ※腹筋が抜けないように         M-Swim       75 × 2 3 1'20"       レスト30"       450 0:08:00	Swim	100	×	15	1	1'50"	一定ペース	1500	0:27:30			
※肩が上がらないように  Drill 25 × 8 1 0'50" 片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて 200 0:06:4( ※腹筋が抜けないように  M-Swim 75 × 2 3 1'20" レスト30" 450 0:08:0(	Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00			
※腹筋が抜けないように M-Swim 75 × 2 3 1'20" レスト30" 450 0:08:00	Drill	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00			
	Drill	25	×	8	1	0'50"		200	0:06:40			
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	M-Swim	75	×	2	3	1' 20"	レスト30"	450	0:08:00			
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00												
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00												
C−down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00												
C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00												
	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
<u> </u>												
Total 2850 0:59:10	Total							2850	0:59:10			



【 テーマ 】

Ε

【Conditio	100 :		•	Cycle	説明	Distance	Time
W-up 1	100 :		•				
		× 3					
			1	2'15"	チョイス	300	0:06:45
Swim 1	100	× 12	1	2'05"	一定ペース	1200	0:25:00
Swim 1	100	× 1	1	2'20"	イージー	100	0:02:20
Drill 2	25	× 8	1	0' 50"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:06:40
Drill 2	25	× 8	1	0'50"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
M-Swim	75	× 2	3	1'30"	レスト30"	450	0:09:00
C-down 1	100 -	<b>v</b> 1	1	3' 00"	各自	100	0.02.00
G-down I	100 -	^ I	I	3 UU	뀹ㅂ	100	0:03:00
Total						2550	0:59:25



【 テーマ 】

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Condit	cioning	g]		•				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	10	1	2' 15"	一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0'55"	片手前 片手肘曲げて水面に出して12.5 スイム12.5 ※肩が上がらないように	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0'55"	片手体側 片手キャッチスカーリング12.5ノーマル 12.5顔上げて ※腹筋が抜けないように	200	0:07:20
M-Swim	75	×	2	3	1'40"	レスト30"	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:30