

【テーマ】

Α

Menu												
● W-up 0 × 1 1 5'00" 5分間アップ 0 0:05:00 Swim 200 × 8 1 2'50" 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" ブルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:00 ※お腹が抜けないように Swim 50 × 4 1 0'45" フォーミング 200 0:03:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肘を引かないように 0:06:00 ※肘を引かないように 0:06:00 ※ 対象がありますに 0:06:00 ※ 対象がありますに 0:06:00 ※ 対象がありますに 0:06:00 ※ 対象がありますに 0:06:00 ※ 対象があいように 0:06:00 ※ 対象があいますがあいますがあいますがあいますがあいますがあいますがあいますがあいます	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
Swim 200 × 8 1 2'50" 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" プルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:00 Swim 50 × 4 1 0'45" フォーミング 200 0:03:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 MーSwim 100 × 2 4 1'20" レスト30" 800 0:10:40  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tionin	g]		•							
Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" ブルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:00 Swim 50 × 4 1 0'45" フォーミング 200 0:03:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肘を引かないように MーSwim 100 × 2 4 1'20" レスト30" 800 0:10:40  Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00			
Drill       25 × 8 1 0'45"       プルスカーリング+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように         Swim       50 × 4 1 0'45"       フォーミング 200 0:03:00         Drill       25 × 8 1 0'45"       手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肘を引かないように         M-Swim       100 × 2 4 1'20"       レスト30"       800 0:10:40         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100 0:03:00	Swim	200	×	8	1	2' 50"	一定ペース	1600	0:22:40			
※お腹が抜けないように Swim 50 × 4 1 0'45" フォーミング 200 0:03:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肘を引かないように M-Swim 100 × 2 4 1'20" レスト30" 800 0:10:40  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 0'45" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:00 ※肘を引かないように M-Swim 100 × 2 4 1'20" レスト30" 800 0:10:40  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"		200	0:06:00			
※肘を引かないように M-Swim 100 × 2 4 1'20" レスト30" 800 0:10:40  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	4	1	0'45"	フォーミング	200	0:03:00			
C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"		200	0:06:00			
	M-Swim	100	×	2	4	1' 20"	レスト30"	800	0:10:40			
Total 3200 0:58:20	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	Total							3200	0:58:20			



【テーマ】

В

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Condi	tionin	g]		•						
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00	
Swim	200	×	8	1	3' 05"		一定ペース	1600	0:24:40	
Swim	100	×	1	1	2'00"		イージー	100	0:02:00	
Drill	25	×	8	1	0'45"		プルスカーリング+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"		手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00	
M-Swim	100	×	2	3	1'30"		レスト30"	600	0:09:00	
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00	
Total								3000	0:59:00	



【テーマ】

C

<u> </u>										
Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time	
【Condit	tionin	g]		•						
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00	
Swim	200	×	8	1	3' 20"		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"		プルスカーリング+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	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"		手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00	
M-Swim	100	×	2	3	1'35"		レスト30"	600	0:09:30	
C−down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00	
Total								3000	1:01:30	



【テーマ】

D

Menu												
W-up 0 × 1 1 5'00" 5分間アップ 0 0:05:00 Swim 200 × 6 1 3'40" 一定ベース 1200 0:22:00 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'50" ブルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:40 ※お腹が抜けないように 200 0:03:40 Drill 25 × 8 1 0'50" フォーミング 200 0:03:40 Drill 25 × 8 1 0'50" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:40 ※肘を引かないように 600 0:10:30	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
Swim 200 × 6 1 3'40" 一定ペース 1200 0:22:00 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'50" プルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:40 ※お腹が抜けないように 200 0:03:40 Drill 25 × 8 1 0'50" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:40 ※肘を引かないように 100 × 2 3 1'45" レスト30" 600 0:10:30 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tionin	g]		•							
Swim       100       ×       1       1       2'00"       イージー       100       0:02:00         Drill       25       ×       8       1       0'50"       ブルスカーリング + 足首にブルブイ ※お腹が抜けないように       200       0:06:40         Swim       50       ×       4       1       0'55"       フォーミング       200       0:03:40         Drill       25       ×       8       1       0'50"       手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように       200       0:06:40         M-Swim       100       ×       2       3       1'45"       レスト30"       600       0:10:30	W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00			
Drill 25 × 8 1 0'50" プルスカーリング+足首にプルブイ 200 0:06:40 ※お腹が抜けないように  Swim 50 × 4 1 0'55" フォーミング 200 0:03:40  Drill 25 × 8 1 0'50" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:40  MーSwim 100 × 2 3 1'45" レスト30" 600 0:10:30  Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	200	×	6	1	3' 40"	一定ペース	1200	0:22:00			
※お腹が抜けないように  Swim 50 × 4 1 0'55" フォーミング 200 0:03:40  Drill 25 × 8 1 0'50" 手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 200 0:06:40 ※肘を引かないように  M-Swim 100 × 2 3 1'45" レスト30" 600 0:10:30  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"       手を伸ばしてドッグパドル12.5       スイム12.5       200       0:06:40         M-Swim       100       ×       2       3       1'45"       レスト30"       600       0:10:30             C-down       100       ×       1       1       3'00"       各自       100       0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 50"		200	0:06:40			
※肘を引かないように M-Swim 100 × 2 3 1'45" レスト30" 600 0:10:30  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40			
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	100	×	2	3	1' 45"	レスト30"	600	0:10:30			
Total 2600 0:59:30	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	Total			_				2600	0:59:30			



【テーマ】

Ε

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condi	tioninį	g]		•				
W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	4'00"	一定ペース	1200	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	プルスカーリング+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1'05"	フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	2	2'00"	レスト30"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	1:00:00



【テーマ】

F

• 											
Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time		
【Condit	cioninį	g]		•							
W-up	0	×	1	1	5' 00"		5分間アップ	0	0:05:00		
Swim	200	×	4	1	4' 30"		一定ペース	800	0:18:00		
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20		
Drill	25	×	8	1	0'55"		プルスカーリング+足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:07:20		
Swim	50	×	4	1	1' 15"		フォーミング	200	0:05:00		
Drill	25	×	8	1	0'55"		手を伸ばしてドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:07:20		
M-Swim	100	×	2	2	2'15"		レスト30"	400	0:09:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00		
Total								2000	0:57:00		