Time



Set

Cycle

強度

Menu

【テーマ】

Α

					- ,	2000		
W-up	100 100			1 1		チョイス 一定ペース	400 1200	0:08:00 0:19:00
Swim	100			1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	3	1'00"	ハード!! レスト30"	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:00:10

Time



Set

Cycle

強度

Menu

【テーマ】

В

					- ,			
W-up	100 100			1	2'00" 1'40"	チョイス 一定ペース	400 1200	0:08:00 0:20:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	3	1'00"	ハード!! レスト30"	300	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:10

Time



Set Cycle 強度

Menu

【テーマ】

C

Wichia				- 550	Cyclc	)A/X	Distance	111110
W-up	100	~	3	1	2'00"	チョイス	300	0:06:00
W-up	100		3 10	1	1'50"	一定ペース	1000	0:00:00
						, <u> </u>		
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	~	8	1	0' 45"	サイドキック6秒チェンジ	200	0:06:00
Driii	23	^	0	•	0 40	※ローリング動作	200	0.00.00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	v	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
Di III	20	^	O	•	0 30	※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0.00.40
M-Swim	25	×	4	3	1'00"	ハード!!	300	0:12:00
						レスト30"		
C-down	100	~	1	1	a' nn"	各自	100	0:03:00
O-down	100	^	1	1	3 00	TH	100	0.03:00
Total							2400	0:57:45

Time



Menu

Set

Cycle

強度

【テーマ】

D

					- <b>,</b>	A 7 7 7		
W-up	100 100			1 1	2'00" 1'55"	チョイス 一定ペース	300 1000	0:06:00 0:19:10
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	3	1'00"	ハード!! レスト30"	300	0:12:00
G-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:40

Time



Set Cycle 强度

Menu

【テーマ】

Ε

Wichia					Cyclc	11111	The 6.1	Distance	111110
W-up	100	~	3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
₩-up	100		ა 10	1	2'05"		一定ペース	1000	0:00:50
		• •		•	2 00			1000	0.20.00
Swim	100	×	1	1	2'00"		イージー	100	0:02:00
					-1		11 418 1- 4-71		
Drill	25	×	8	1	0' 50"		サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	200	0:06:40
							ベローウンク 動作		
Swim	200	×	1	1	4'00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
							※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して		
M-Swim	25	×	4	2	1'00"		ハード!!	200	0:08:00
			•	_			レスト30"		
	465				01.65"		87 da	465	
C-down	100	×	1	1	3. 00″		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:57:40

Time



Menu

Set

Cycle

強度

【テーマ】

F

W-up	100 100				2' 20" 2' 15"	チョイス 一定ペース	300 800	0:07:00 0:18:00
Swim	100	×	1	1	2' 30"	イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	サイドキック6秒チェンジ ※ローリング動作	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手キャッチスカーリング 片手フィニッシュスカーリング ※キャッチ動作 フィニッシュ動作意識して	200	0:07:20
M-Swim	25	×	4	2	1'00"	ハード!! レスト30"	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:57:00