

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
[Conditioning]  • • •											
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00			
Swim	100	×	18	1	1' 25"	一定ペース	1800	0:25:30			
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00			
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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"	片手板クロール 前呼吸して 片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00			
M-Swim	25	×	8	1	0'40"	ハイピッチクロール12.5~スイム	200	0:05:20			
	25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2900	0:59:50			

(月)



В

Menu m											
W-up 0 × 1 1 5'00" 5分間アップ 0 0:05:00 Swim 100 × 16 1 1'35" 一定ペース 1600 0:25:20 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら 200 0:03:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを 200 0:05:20 M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
Swim 100 × 16 1 1'35" 一定ペース 1600 0:25:20 Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	【Condi	tionin	g】		•						
Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら  Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを  M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00		
Drill       25 × 8 1 0'45"       片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※パランスを取りながら       200 0:08:00 ※パランスを取りながら         Swim       50 × 4 1 0'50"       フォーミング 200 0:03:20         Drill       25 × 8 1 0'45"       片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを         M-Swim       25 × 8 1 0'40"       ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00"         25 × 4 1 1'00"       ハード!       100 0:04:00	Swim	100	×	16	1	1'35"	一定ペース	1600	0:25:20		
※バランスを取りながら  Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを  M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  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"       片手板クロール 前呼吸して 片手クロール       200 0:06:00 ※強いフィニッシュを         M-Swim       25 × 8 1 0'40"       ハイピッチクロール12.5~スイム       200 0:05:20         25 × 4 1 1'00"       ハード!!       100 0:04:00         C-down       100 × 1 1 3'00"       各自       100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"		200	0:06:00		
※強いフィニッシュを M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20		
25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"		200	0:06:00		
C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	M-Swim	25	×	8	1	0'40"	ハイピッチクロール12.5~スイム	200	0:05:20		
		25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00		
Total 2700 1:00:00	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
	Total							2700	1:00:00		

9\_07\_22 (月)



C

Menu m											
W-up 0 × 1 1 5'00" 5分間アップ 0 0:05:00 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" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら 200 0:03:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを 200 0:05:20 M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
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" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	【Condi	tionin	g]		•						
Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手クロール 片手フィニッシュスカーリング 200 0:06:00 ※パランスを取りながら  Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを  M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00	W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00		
Drill       25 × 8 1 0'45"       片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら       200 0:03:20         Swim       50 × 4 1 0'50"       フォーミング 200 0:03:20         Drill       25 × 8 1 0'45"       片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを         M-Swim       25 × 8 1 0'40"       ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00"         25 × 4 1 1'00"       ハード!       100 0:04:00	Swim	100	×	16	1	1'40"	一定ペース	1600	0:26:40		
※バランスを取りながら  Swim 50 × 4 1 0'50" フォーミング 200 0:03:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 片手板クロール 前呼吸して 片手クロール 200 0:06:00 ※強いフィニッシュを  M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  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"       片手板クロール 前呼吸して 片手クロール       200 0:06:00 ※強いフィニッシュを         M-Swim       25 × 8 1 0'40"       ハイピッチクロール12.5~スイム       200 0:05:20 100 100 100 100 100 100 100 100 100 1	Drill	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00		
※強いフィニッシュを M-Swim 25 × 8 1 0'40" ハイピッチクロール12.5~スイム 200 0:05:20 25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20		
25 × 4 1 1'00" ハード!! 100 0:04:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0' 45"		200	0:06:00		
C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	M-Swim	25	×	8	1	0'40"	ハイピッチクロール12.5~スイム	200	0:05:20		
		25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00		
Total 2700 1:01:20	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
	Total							2700	1:01:20		

(月)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time		
[Conditioning]  • • •										
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00		
Swim	100	×	14	1	1'50"	一定ペース	1400	0:25:40		
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00		
Drill	25	×	8	1	0'45"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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"	片手板クロール 前呼吸して 片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00		
M-Swim	25	×	8	1	0'40"	ハイピッチクロール12.5~スイム	200	0:05:20		
	25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total							2500	1:00:40		

(月)



Ε

<b>—</b>										
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	100	×	12	1	2'00"	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"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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"	片手板クロール 前呼吸して 片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:40		
M-Swim	25	×	6	1	0' 45"	ハイピッチクロール12.5~スイム	150	0:04:30		
	25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00		
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00		
Total							2250	1:00:30		
	1					I				



F

						Г		
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Condit	tioning	g]		•				
W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00
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' 50"	片手クロール 片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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"	片手板クロール 前呼吸して 片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0'45"	ハイピッチクロール12.5~スイム	150	0:04:30
	25	×	4	1	1'00"	ハード!!	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:59:40