(水)



【 テーマ 】

## Α

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time			
【Condi	[Conditioning]											
W-up	0	×	1	1	5'00"		5分間アップ	0	0:05:00			
Swim	25	×	2	4	0' 30"		ハード	200	0:04:00			
	150	×	1	4	2'30"		フォーミング 繰り返し	600	0:10:00			
Swim	100	×	1	1	2'00"		イージー	100	0:02:00			
Drill	25	×	8	1	0'45"		板片手 キャッチスカーリング10回 プル10回 フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00			
Swim	50	×	8	1	0' 45"		フォーミング	400	0:06:00			
Drill	25	×	8	1	0'45"		板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00			
M-Swim	400	×	3	1	6'00"			1200	0:18:00			
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00			
Total								3000	1:00:00			

(水)



【テーマ】

В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	ioninį	g]		•				
W-up	0	×	1	1	5'00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	25	×	2	4	0' 30"	ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2' 45"	フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手 キャッチスカーリング10回 プル10回 フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0'45"	フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	6' 20"	47秒ベース	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:02:00

(水)



【テーマ】

C

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	25	×	2	5	0' 30"	ハード	250	0:05:00			
	150	×	1	5	2' 50"	フォーミング 繰り返し	750	0:14:10			
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00			
Drill	25	×	8	1	0'45"	板片手 キャッチスカーリング10回 プル10回 フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00			
Swim	50	×	8	1	0' 50"	フォーミング	400	0:06:40			
Drill	25	×	8	1	0'45"	板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00			
M-Swim	400	×	2	1	6'40"	50秒ベース	800	0:13:20			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Total							2800	1:01:10			

(水)



【テーマ】

D

Menu												
W-up 0 × 1 1 5'00" 5分間アップ 0 0:05:00  Swim 25 × 2 4 0'30" ハード 200 0:04:00 150 × 1 4 3'00" フォーミング 800 0:12:00  Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00  Drill 25 × 8 1 0'45" 転片手 キャッチスカーリングをしているのか意識して  Swim 50 × 8 1 0'55" フォーミング 400 0:07:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 ロングドッグバドル 200 0:06:00 ※板の手を沈めないように  M-Swim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time			
Swim 25 × 2 4 0'30" ハード 200 0:04:00 150 × 1 4 3'00" フォーミング 繰り返し 0:12:00 繰り返し 0:12:00	【Condi	tionin	g]		•							
150 × 1 4 3'00" フォーミング 繰り返し 600 0:12:00 繰り返し 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 キャッチスカーリング10回 ブル10回 フィニッシュ10回 200 0:06:00 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して 400 0:07:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 ロングドッグパドル 200 0:06:00 ※板の手を沈めないように MーSwim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00 C-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			
150 × 1 4 3'00" フォーミング 繰り返し 600 0:12:00 繰り返し 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 キャッチスカーリング10回 ブル10回 フィニッシュ10回 200 0:06:00 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して 400 0:07:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 ロングドッグパドル 200 0:06:00 ※板の手を沈めないように MーSwim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	25	×	2	4	0'30"	ハード	200	0:04:00			
繰り返し Swim 100 × 1 1 2'00" イージー 100 0:02:00 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 キャッチスカーリング10回 ブル10回 フィニッシュ10回 200 0:08:00 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して Swim 50 × 8 1 0'55" フォーミング 400 0:07:20 Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 ロングドッグパドル 200 0:08:00 ※板の手を沈めないように MーSwim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00  Cーdown 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00												
Drill       25 × 8 1 0'45"       板片手 キャッチスカーリングでしているのか意識して       200 0:06:00         Swim       50 × 8 1 0'55"       フォーミング       400 0:07:20         Drill       25 × 8 1 0'45"       板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように       200 0:06:00         M-Swim       400 × 2 1 7'00"       53秒ベース       800 0:14:00				-	•				3.1. <b>2</b> .00			
※どの部分のスカーリングをしているのか意識して  Swim 50 × 8 1 0'55" フォーミング 400 0:07:20  Drill 25 × 8 1 0'45" 板片手 ロングドッグパドル 200 0:06:00 ※板の手を沈めないように  MーSwim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00  Cー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" 板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように M-Swim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	8	1	0'45"		200	0:06:00			
※板の手を沈めないように M-Swim 400 × 2 1 7'00" 53秒ベース 800 0:14:00  C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	8	1	0' 55"	フォーミング	400	0:07:20			
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	400	×	2	1	7'00"	53秒ベース	800	0:14:00			
Total 2600 0:59:20	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
	Total							2600	0:59:20			

(水)



【テーマ】

Ε

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	25	×	2	3	0' 45"	ハード	150	0:04:30			
	150		1	3	3' 15"	フォーミング	450	0:09:45			
			•			繰り返し		0.001.10			
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00			
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手 キャッチスカーリング10回 プル10回 フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:40			
Swim	50	×	6	1	1'05"	フォーミング	300	0:06:30			
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40			
M-Swim	400	×	2	1	7' 45"	58秒ベース	800	0:15:30			
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00			
Tetal							2200	0.50.25			
Total							2300	0:59:35			

(水)



【テーマ】

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		•				
W-up	0	×	1	1	5' 00"	5分間アップ	0	0:05:00
Swim	25 150	×	2 1	4 4	0' 45" 3' 30"	ハード フォーミング 繰り返し	200 600	0:06:00 0:14:00
Swim	100	×	1	1	2'00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手 キャッチスカーリング10回 プル10回 フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板片手 ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	9' 20"	70秒ベース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	1:00:10