



Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス		400	0:08:00
	25	×	16	1	0' 40"		板キック		400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0' 45"		キック意識してフォーミング		500	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー		100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"		スピンキック10回～スイム		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して		100	0:03:00
Swim	50	×	10	1	0' 45"		キック意識してフォーミング		500	0:07:30
M-Swim	100	×	5	2	1' 30"		頑張ろう！！ レスト60"		1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自		100	0:03:00
Total									3200	0:59:40



【 テーマ 】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25	×	16	1	0' 40"		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0' 50"		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"		スピンキック10回～スイム	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:00
Swim	50	×	10	1	0' 50"		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	100	×	4	2	1' 35"		頑張ろう！！ レスト60"	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:00



【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25	×	16	1	0' 40"		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0' 50"		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"		スピンキック10回～スイム	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:00
Swim	50	×	10	1	0' 50"		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	100	×	4	2	1' 40"		頑張ろう！！ レスト30"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:40



【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
	25	×	16	1	0' 40"		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	8	1	0' 55"		キック意識してフォーミング	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		スピンキック10回～スイム	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	100	0:03:20
Swim	50	×	8	1	0' 55"		キック意識してフォーミング	400	0:07:20
M-Swim	100	×	4	2	1' 50"		頑張ろう！！ レスト30"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:20



【テーマ】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

E

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1' 10"		チョイス		300	0:07:00
	25	×	16	1	0' 40"		板キック		400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	1' 00"		キック意識してフォーミング		500	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"		イージー		100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"		スピンキック10回～スイム		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して		100	0:03:20
Swim	50	×	8	1	1' 00"		キック意識してフォーミング		400	0:08:00
M-Swim	100	×	3	2	2' 05"		頑張ろう！！ レスト30"		600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自		100	0:03:00
Total									2600	0:59:50



【 テーマ 】

- 50本数多め
- キック動作+キックドリル

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	25	×	14	1	0' 45"		板キック	350	0:10:30
Swim	50	×	8	1	1' 10"		キック意識してフォーミング	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"		スピンキック10回～スイム	150	0:05:30
	25	×	6	1	0' 55"		キャッチアップ+6ビート ※キックのタイミングを意識して	150	0:05:30
Swim	50	×	8	1	1' 10"		キック意識してフォーミング	400	0:09:20
M-Swim	100	×	4	1	2' 15"		頑張ろう！！ レスト30"	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:59:40