(水)



【テーマ】

●目標設定タイム 40秒~45秒

Α

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Conditioning] • •								
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0'40"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0'40"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0'45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:00
Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26~28	100	0:04:00
Swim	50	×	12	2	0'40"	一定ペース レスト60"	1200	0:16:00
	25	×	6	3	0'20"	一定ペース レスト60"	450	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:55:40



【テーマ】

●目標設定タイム 45秒~50秒

В

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Condit	tioning	g]		•				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	10	1	0'40"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0'40"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26~28	100	0:04:00
Swim	50	×	12	2	0'45"	一定ペース レスト60"	1200	0:18:00
	25	×	3	4	0'20"	一定ペース レスト60"	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:20



【 テーマ 】

●目標設定タイム 45秒~50秒

C

Menu m	T T	1		1 1/2	_ 1		=		
W-up 100 × 4 1 1'50" チョイス 400 0:07:20 Drill 25 × 10 1 0'40" フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 250 0:06:40 Main 25 × 10 1 0'40" ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 次後ろに押す意識 250 0:06:40 次後ろに押す意識 25 × 4 1 1'00" ドリル意識して フォーミング 400 0:06:40 25 × 4 1 1'00" ダッシュ 心拍が10秒間で26~28 100 0:04:00 25 × 4 4 0'25" 一定ペース レスト60" 900 0:13:30 レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース 400 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:40 0:06:4	Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
Drill 25 × 10 1 0' 40" フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 250 0:06:40 ※外に払う意識 Drill 25 × 10 1 0' 40" ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 250 0:06:40 ※後ろに押す意識 Swim 50 × 8 1 0' 50" ドリル意識して フォーミング 400 0:06:40 Swim 25 × 4 1 1'00" ダッシュ 心拍が10秒間で26~28 100 0:04:00 Swim 50 × 6 3 0' 45" 一定ペース 900 0:13:30 レスト60" 25 × 4 4 0' 25" 一定ペース 400 0:06:40 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	【Condi	tioninį	g]		•				
※外に払う意識 Drill 25 × 10 1 0'40" ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 250 0:06:40 ※後ろに押す意識 Swim 50 × 8 1 0'50" ドリル意識して フォーミング 400 0:06:40 Swim 25 × 4 1 1'00" ダッシュ 心拍が10秒間で26~28 100 0:04:00 Swim 50 × 6 3 0'45" 一定ペース 900 0:13:30 レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース 400 0:06:40 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
※後ろに押す意識 Swim 50 × 8 1 0'50" ドリル意識して フォーミング 400 0:06:40 Swim 25 × 4 1 1'00" ダッシュ 心拍が10秒間で26~28 100 0:04:00 Swim 50 × 6 3 0'45" 一定ペース 900 0:13:30 レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース 400 0:06:40 C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	10	1	0'40"		250	0:06:40
Swim 25 × 4 1 1'00" ダッシュ 心拍が10秒間で26~28 100 0:04:00 Swim 50 × 6 3 0'45" 一定ペース レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース レスト30" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Drill	25	×	10	1	0'40"		250	0:06:40
Swim 50 × 6 3 0'45" 一定ペース 900 0:13:30 レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース 400 0:06:40 レスト30" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:40
レスト60" 25 × 4 4 0'25" 一定ペース レスト30" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26~28	100	0:04:00
レスト30" C-down 100 × 1 1 3'00" 各自 100 0:03:00	Swim	50	×	6	3	0'45"	• -	900	0:13:30
		25	×	4	4	0' 25"	• -	400	0:06:40
Total 2800 0:54:30	C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
	Total							2800	0:54:30

(水)



【 テーマ 】

●目標設定タイム 50秒~55秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
[Conditioning] • •								
W-up	100	×	4	1	2'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0'45"	フィニッシュスカーリング12.5 スイム12.5 ※外に払う意識	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"	ロングドッグパドル12.5 スイム12.5 ※後ろに押す意識	250	0:07:30
Swim	50	×	8	1	0' 55"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心拍が10秒間で26~28	100	0:04:00
Swim	50	×	5	3	0' 50"	一定ペース レスト60"	750	0:12:30
	25	×	3	4	0' 25"	一定ペース レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:50



【テーマ】

●目標設定タイム 60秒~65秒

Ε

ı				-			T	1
Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Condit	cioning	g]		•				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	チョイス	400	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0'45"	フィニッシュスカーリング12.! ※外に払う意識	5 スイム12.5 250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0'45"	ロングドッグパドル12.5 ス~ ※後ろに押す意識	イム12.5 250	0:07:30
Swim	50	×	6	1	1'10"	ドリル意識して フォーミンク	ž 300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心拍が10秒間で2	6~28 100	0:04:00
Swim	50	×	4	3	1'00"	一定ペース レスト60"	600	0:12:00
	25	×	3	4	0'25"	一定ペース レスト30"	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:00

(水)



【 テーマ 】

●目標設定タイム 70秒~75秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
[Conditioning] • • •									
W-up	100	×	4	1	2' 30"	チョイス		400	0:10:00
Drill	25	×	10	1	0'50"	フィニッシュス ※外に払 う 意	カーリング12.5 スイム12.5 識	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"	ロングドッグ / ※後ろに押す	パドル12.5 スイム12.5 意識	250	0:08:20
Swim	50	×	6	1	1'20"	ドリル意識し ⁻	て フォーミング	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	1'00"	ダッシュ 心打	白が10秒間で26~28	100	0:04:00
Swim	50	×	4	2	1'10"	一定ペース レスト60"		400	0:09:20
	25	×	3	2	0'30"	一定ペース レスト30"		150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自		100	0:03:00
Total								1950	0:54:00