

| | | 1 | | | | | 76 | 14.0 | В | | |
|------|--------|-----|---|--------|--------|----------------|-----|--------|-------------------------------------------|----------|------------------|
| Ме | nu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
| W-PU | S | 25 | × | 12 | 1 | 0'30" | 2 | | FR×2-BA×1-BR×1 繰り返し | 300 | 0:10:0 0:06:0 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルドアップ | 200 | 0:03:3 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 4 | スカーリング | 背面 ドローイン つま先水面上 腰の位置 | 100 | 0:03:0 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす | 150 | 0:04:0 |
| | Р | 25 | × | 6 | 1 | 0' 35" | 6 | FR | ハークノュ これがを飛ばり ハーク以内 | 150 | 0:03: |
| | Р | 50 | × | 12 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:09:0 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | Cho | E | 150 | 0:04:0 |
| 1)) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0'45" | 7 | FR | H 顔上げ | 150 | 0:04:3 |
| 2) | S S | 50 | × | 1 | 3 | 1'30" | 7 | FR | H 何秒で泳げるか? | 150 | 0:04:3 |
| 3) | 8 | 25 | × | 2 1 | 3 2 | 0'30" 1'00" | 2 | FR | フォーム 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | 150 | 0:03:0 0:02:0 |
| | S | 100 | × | 15 | 1 | 1'35" | 4 | FR | ストロークを大きく | 1500 | 0:23:4 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05: |
| I | Total | | | | | | | | 1 | 3600 | 1:25: |



| Ма | | | | | C-4 | 01- | 34 de | 14日 | C | Distance | T: |
|------|-------------|-----|-----|----|-----|--------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| Ме | nu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 武明 | Distance | Time |
| W-PU | | | | | | | | | | | 0:10:0 |
| | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2-BA×1-BR×1 繰り返し | 300 | 0:07:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ヒ ゙ ルト ゙ アップ | 200 | 0:04:00 |
| | | | | | | | _ | | | | |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 4 | スカーリング | 背面 ドローイン つま先水面上 腰の位置 | 100 | 0:03:20 |
| | Deill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 上手前去/去5.25 从表效为12 时11党12水南 b | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | ^ | 3 | ı | 1 20 | 2 | ГK | 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす | 150 | 0:04:00 |
| | Р | 25 | × | 6 | 1 | 0' 40" | 6 | FR | パープラス これが をからなり パープラス これが をからなり パープラス これが とっている リープ・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ | 150 | 0:04:00 |
| | • | 20 | • • | | • | 0 10 | · · | | 7 12015 7 2013 | 100 | 0.000 |
| | Р | 50 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 5 | FR | パト・ル | 600 | 0:10:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | E | 150 | 0:04:30 |
| | _ | | | _ | | -1 | _ | | and the second s | | |
| 1)) | S S S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 7 | FR | H 顔上げ | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1'30" | 7 | FR | H 何秒で泳げるか? | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 30" | 2 | FR | フォーム | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | C | 100 | ~ | 10 | 4 | 1'45" | 4 | ED | 71.ロ カナナキノ | 1000 | 0.01.00 |
| | S | 100 | × | 12 | 1 | 1' 45" | 4 | FR | ストロークを大きく | 1200 | 0:21:00 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | | | | | | | Ţ | | | T | T |
| | Total | | | | | | | | | 3300 | 1:26:5 |



| | | | | | | | | | D | | |
|------|-------|-----|---|----|-----|--------|-----|---------|-------------------------------------------|----------|--------------------|
| Ме | nu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
| W-PU | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2-BA×1-BR×1 繰り返し | 300 | 0:10:00 0:07:00 |
| | s | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルドアップ | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 4 | スカーリンク・ | 背面 ドローイン つま先水面上 腰の位置 | 100 | 0:03:20 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす | 150 | 0:04:00 |
| | Р | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | パト・ル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | Р | 50 | × | 12 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:11:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0'45" | 1 | Cho | E | 150 | 0:04:30 |
| 1)) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 7 | FR | H 顔上げ | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 3 | 1'30" | 7 | FR | H 何秒で泳げるか? | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 30" | 2 | FR | フォーム | 150 | 0:03:00 |
| , | | | | 1 | 2 | 1'00" | _ | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 100 | × | 10 | 1 | 1'50" | 4 | FR | ストロークを大きく | 1000 | 0:18:20 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3100 | 1:25:10 |



| | | | | | | | | | E | | |
|------|-------------|-----|---|----|-----|--------|-----|--------|-------------------------------------------|----------|--------------------|
| Me | nu | | | ļ | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
| W-PU | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 35" | 2 | | FR×2-BA×1-BR×1 繰り返し | 300 | 0:10:00 0:07:00 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ヒ [*] ルト [*] アッフ゜ | 200 | 0:04:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | スカーリング | 背面 ドローイン つま先水面上 腰の位置 | 150 | 0:05:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1' 20" | 2 | FR | 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす | 150 | 0:04:00 |
| | Р | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 6 | FR | ハット・ル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:00 |
| | Р | 50 | × | 10 | 1 | 1'00" | 5 | FR | ハット・ル | 500 | 0:10:00 |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | E | 150 | 0:04:30 |
| 1)) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 45" | 7 | FR | H 顔上げ | 150 | 0:04:30 |
| 2) | S S S | 50 | × | 1 | 3 | 1'30" | 7 | FR | H 何秒で泳げるか? | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 25 | × | 2 | 3 | 0' 30" | 2 | FR | フォーム | 150 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 2 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:02:00 |
| | S | 100 | × | 10 | 1 | 1'55" | 4 | FR | ストロークを大きく | 1000 | 0:19:10 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3050 | 1:26:40 |



| Ме | nu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | F 説明 | Distance | Time |
|------|-------|-----|---|----|-----|--------|-----|----------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------|
| | | L. | | | | , | | <u> </u> | | , = =================================== | |
| N-PU | _ | | | | | 01.40" | | | | | 0:10:0 |
| | S | 25 | × | 12 | 1 | 0' 40" | 2 | | FR×2-BA×1-BR×1 繰り返し | 300 | 0:08:0 |
| | S | 200 | × | 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ヒ ゙ ルト [*] アップ [°] | 200 | 0:04:3 |
| | | | | | | | _ | -1 | | | |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4 | スカーリング | 背面 ドローイン つま先水面上 腰の位置 | 150 | 0:05:0 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1'30" | 2 | FR | 片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水面上 | 150 | 0:04:3 |
| | _ | | | _ | _ | | | | フィニッシュで飛沫を飛ばす | | |
| | Р | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 6 | FR | パドル 12ストローク以内 | 150 | 0:04:3 |
| | Р | 50 | × | 12 | 1 | 1'05" | 5 | FR | パドル | 600 | 0:13:0 |
| | | | | | | | _ | | | | |
| | S | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 1 | Cho | E | 150 | 0:04:3 |
| 1)) | S | 25 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 7 | FR | H 顔上げ | 100 | 0:03:0 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 2 | 1'30" | 7 | FR | H 何秒で泳げるか? | 100 | 0:03:0 |
| 3) | S | 25 | × | 2 | 2 | 0' 45" | 2 | FR | フォーム | 100 | 0:03:0 |
| · | | | | 1 | 1 | 1'00" | | | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' | | 0:01:0 |
| | S | 100 | × | 8 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | ストロークを大きく | 800 | 0:16:4 |
| | | | | _ | | | • | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:0 |
| | Total | | | | | | | | | 2800 | 1:25: |