

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 00"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:06:00
Main-P	100	×	5	2	1' 40"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	1000	0:16:40
P	50	×	8	1	1' 10"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	400	0:09:20
P	200	×	1	1	4' 00"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	200	0:04:00
Main-S	50	×	8	1	1' 45"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	400	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2400</b>	<b>0:53:00</b>

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 05"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:06:30
Main-P	100	×	5	2	1' 50"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	1000	0:18:20
P	50	×	6	1	1' 15"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	300	0:07:30
P	200	×	1	1	4' 20"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	200	0:04:20
Main-S	50	×	8	1	1' 45"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	400	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2300</b>	<b>0:53:40</b>



- 【テーマ】
- キャッチ動作
  - プル動作
  - スピード

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:00
Main-P	100	×	4	2	2' 00"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	800	0:16:00
P	50	×	6	1	1' 20"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	300	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 40"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	200	0:04:40
Main-S	50	×	8	1	2' 00"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	400	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2100</b>	<b>0:54:40</b>



- 【テーマ】
- キャッチ動作
  - プル動作
  - スピード

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:07:30
Main-P	100	×	4	2	2' 10"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	800	0:17:20
P	50	×	6	1	1' 25"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	300	0:08:30
P	150	×	1	1	3' 45"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	150	0:03:45
Main-S	50	×	7	1	2' 00"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	350	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>2000</b>	<b>0:54:05</b>

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	クロール(左右呼吸1/3)	300	0:08:00
Main-P	100	×	3	2	2' 20"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	600	0:14:00
P	50	×	6	1	1' 30"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	300	0:09:00
P	200	×	1	1	5' 00"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	200	0:05:00
Main-S	50	×	7	1	2' 15"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	350	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1850</b>	<b>0:54:45</b>

【テーマ】

- キャッチ動作
- プル動作
- スピード



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	クロール(左右呼吸1/3)	250	0:07:30
Main-P	100	×	3	2	2' 30"	【1セット目】パドルを付けて 【2セット目】パドルを持って ※セットレスト=30~45秒	600	0:15:00
P	50	×	6	1	1' 35"	25m ドッグプル/ キャッチアップ ※肘を立てる動作を特に意識!	300	0:09:30
P	200	×	1	1	5' 20"	キャッチアップ+フィンガーチップ ※肘を高く前に! 肘から下は脱力!	200	0:05:20
Main-S	50	×	6	1	2' 15"	その場クロールハード15秒 +クロール 25mずつ ハード/ イージー ※その場クロール=足首を持ってもらう	300	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
<b>Total</b>							<b>1750</b>	<b>0:53:50</b>