

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	10	1	1' 00"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	500	0:10:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	250	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 40"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	400	0:06:40
Main-S②	25	×	2	6	0' 20"	強	ショートハード	300	0:04:00
	50	×	1	6	1' 20"	弱	ゆっくり 繰り返し	300	0:08:00
Pull	100	×	3	1	1' 40"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:05:00
Main-S③	75	×	8	1	1' 30"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2750</b>	<b>0:55:20</b>

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 50"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	400	0:07:20
Main-S②	25	×	2	6	0' 20"	強	ショートハード	300	0:04:00
	50	×	1	6	1' 20"	弱	ゆっくり 繰り返し	300	0:08:00
Pull	100	×	3	1	1' 50"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:05:30
Main-S③	75	×	8	1	1' 40"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2600</b>	<b>0:55:50</b>

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】									
							● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 10"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2' 00"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	300	0:06:00
Main-S②	25	×	2	5	0' 25"	強	ショートハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 25"	弱	ゆっくり 繰り返し	250	0:07:05
Pull	100	×	3	1	2' 00"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:06:00
Main-S③	75	×	8	1	1' 45"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2400</b>	<b>0:55:35</b>

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2' 10"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	300	0:06:30
Main-S②	25	×	2	5	0' 25"	強	ショートハード	250	0:04:10
	50	×	1	5	1' 25"	弱	ゆっくり 繰り返し	250	0:07:05
Pull	100	×	3	1	2' 10"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:06:30
Main-S③	75	×	8	1	1' 50"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2300</b>	<b>0:56:05</b>

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 20"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	300	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	250	0:09:10
Swim	100	×	2	1	2' 20"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	200	0:04:40
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	強	ショートハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 30"	弱	ゆっくり 繰り返し	200	0:06:00
Pull	100	×	3	1	2' 20"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:07:00
Main-S③	75	×	8	1	1' 50"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2150</b>	<b>0:56:30</b>

【テーマ】

- フォームチェック
- キャッチ・プルの確認
- インターバル(ショート)



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 30"		奇数 スイム 偶数 キャッチアップ	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 55"		キャッチからフィニッシュまでを5秒間かけて+キャッチアップ ※力を抜い丁寧に動作を確認	250	0:09:10
Swim	100	×	2	1	2' 30"		フォームチェック ストローク制限16~18 ※キャッチ・プル意識してストローク数が増えないように	200	0:05:00
Main-S②	25	×	2	4	0' 30"	強	ショートハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 30"	弱	ゆっくり 繰り返し	200	0:06:00
Pull	100	×	3	1	2' 30"		パドル持って ※キャッチ意識	300	0:07:30
Main-S③	75	×	6	1	2' 00"		25スイム 25ハード 25スイム ※メリハリをつけて	450	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
<b>Total</b>								<b>2000</b>	<b>0:55:40</b>