

【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(ロング)



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	3' 40"	1本目 クロール 2本目 キャッチアップ+1/3呼吸	400	0:07:20
Drill	50	×	10	1	1' 10"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ・プル・フィニッシュ意識 後半25のキャッチアップでもしっかりと意識	500	0:11:40
Pull	100	×	7	1	1' 50"	奇数 パドル持って 偶数 げんこつ50 ノーマル50 ※キャッチ意識	700	0:12:50
Main-S①	400	×	3	1	7' 10"	ストロークカウントプラス ※100 _回 単位でストローク数を増やす ラスト100 _回 はストローク数が多く 速いスピードで	1200	0:21:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20

【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(ロング)



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	4' 00"	1本目 クロール 2本目 キャッチアップ+1/3呼吸	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 15"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ・プル・フィニッシュ意識 後半25のキャッチアップでもしっかりと意識	400	0:10:00
Pull	100	×	5	1	2' 00"	奇数 パドル持って 偶数 げんこつ50 ノーマル50 ※キャッチ意識	500	0:10:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 15"	ストロークカウントプラス ※100 _回 単位でストローク数を増やす ラスト100 _回 はストローク数が多く 速いスピードで	1200	0:24:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:45

【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(ロング)



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	4' 30"	1本目 クロール 2本目 キャッチアップ+1/3呼吸	400	0:09:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ・プル・フィニッシュ意識 後半25のキャッチアップでもしっかりと意識	400	0:10:40
Pull	100	×	6	1	2' 15"	奇数 パドル持って 偶数 げんこつ50 ノーマル50 ※キャッチ意識	600	0:13:30
Main-S①	400	×	2	1	9' 00"	ストロークカウントプラス ※100 _回 単位でストローク数を増やす ラスト100 _回 はストローク数が多く 速いスピードで	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:54:10

【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(ロング)



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	2	1	5' 00"	1本目 クロール 2本目 キャッチアップ+1/3呼吸	400	0:10:00
Drill	50	×	8	1	1' 30"	ダブルロングドック25 キャッチアップ25 ※キャッチ・プル・フィニッシュ意識 後半25のキャッチアップでもしっかりと意識	400	0:12:00
Pull	100	×	6	1	2' 30"	奇数 パドル持って 偶数 げんこつ50 ノーマル50 ※キャッチ意識	600	0:15:00
Main-S①	300	×	2	1	7' 30"	ストロークカウントプラス ※100 <small>回</small> 単位でストローク数を増やす ラスト100 <small>回</small> はストローク数が多く 速いスピードで	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:00