

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

●キャッチの感覚



A

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 8 | 1 | 1' 00" | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:06:00 |
| Pull | 50 × 10 | 1 | 1' 05" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 500 | 0:10:50 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 40" | | フォーミング | 200 | 0:03:40 |
| Main-S① | 200 × 2 | 1 | 3' 30" | | 1' 40"ペースで 3' 20" | 400 | 0:07:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 3' 20" | | 1' 35"ペースで 3' 10" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:06:40 |
| Kick | 200 × 1 | 1 | 6' 00" | | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2500 | 0:53:50 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

●キャッチの感覚



B

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 8 | 1 | 1' 05" | | チョイス | 400 | 0:08:40 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:06:00 |
| Pull | 50 × 8 | 1 | 1' 10" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 400 | 0:09:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 50" | | フォーミング | 200 | 0:03:50 |
| Main-S① | 200 × 2 | 1 | 3' 40" | | 1' 45"ペースで 3' 30" | 400 | 0:07:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 3' 30" | | 1' 40"ペースで 3' 20" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:07:00 |
| Kick | 200 × 1 | 1 | 6' 00" | | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2400 | 0:53:50 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

●キャッチの感覚



C

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 8 | 1 | 1' 10" | | チョイス | 400 | 0:09:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:06:40 |
| Pull | 50 × 8 | 1 | 1' 15" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 400 | 0:10:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 00" | | フォーミング | 100 | 0:02:00 |
| Main-S① | 200 × 2 | 1 | 3' 50" | | 1' 50"ペースで 3' 40" | 400 | 0:07:40 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 40" | | ゆっくり | 100 | 0:02:40 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 3' 40" | | 1' 45"ペースで 3' 30" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:07:20 |
| Kick | 200 × 1 | 1 | 6' 00" | | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2300 | 0:54:40 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

●キャッチの感覚



D

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 6 | 1 | 1' 15" | | チョイス | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:06:40 |
| Pull | 50 × 8 | 1 | 1' 15" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 400 | 0:10:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 10" | | フォーミング | 100 | 0:02:10 |
| Main-S① | 200 × 2 | 1 | 4' 10" | | 2' 00"ペースで 4' 00" | 400 | 0:08:20 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 4' 00" | | 1' 55"ペースで 3' 50" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:08:00 |
| Kick | 200 × 1 | 1 | 6' 00" | | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2200 | 0:54:40 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

●フォームチェック

●リカバリー動作

●キャッチの感覚



E

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 6 | 1 | 1' 20" | | チョイス | 300 | 0:08:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 55" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:07:20 |
| Pull | 50 × 7 | 1 | 1' 20" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 350 | 0:09:20 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 20" | | フォーミング | 100 | 0:02:20 |
| Main-S① | 200 × 2 | 1 | 4' 30" | | 2' 10"ペースで 4' 20" | 400 | 0:09:00 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 4' 20" | | 2' 05"ペースで 4' 10" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:08:40 |
| Kick | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 板キック | 100 | 0:03:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 2050 | 0:53:40 |

スタミナ

筋持久力

テクニック

15_10_24

【テーマ】

- フォームチェック
- リカバリー動作
- キャッチの感覚



F

| Menu | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---------|---------|-----|--------|----|---|----------|---------|
| W-up | 50 × 6 | 1 | 1' 30" | | チョイス | 300 | 0:09:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 1' 00" | | 1/1呼吸 リカバリーの肘を見る ※顔の横に肘が来ているのを見る | 200 | 0:08:00 |
| Pull | 50 × 8 | 1 | 1' 30" | | 奇数 パドル持って 偶数 げんこつ ※キャッチの感覚を 手首が曲がらないように | 400 | 0:12:00 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 30" | | フォーミング | 100 | 0:02:30 |
| Main-S① | 200 × 1 | 1 | 4' 50" | | 2' 20"ペースで 4' 40" | 200 | 0:04:50 |
| Swim | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | | ゆっくり | 100 | 0:03:00 |
| Main-S② | 200 × 2 | 1 | 4' 40" | | 2' 15"ペースで 4' 30" ※パドル・プルブイ有り | 400 | 0:09:20 |
| Kick | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 板キック | 100 | 0:03:00 |
| Down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 1900 | 0:54:40 |