

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