

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_11\_04  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

## A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 30"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	キャッチ動作意識	200	0:03:30
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Main-S①	25	×	2	2	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 45"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 45"	板キック ハード	150	0:04:30
	50	×	4	3	0' 45"	サークルアウトしないように レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

スタミナ

筋持久力

スピード

15\_11\_04

(水)



【テーマ】

●スピード

●キャッチ動作

## B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 40"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	キャッチ動作意識	200	0:03:45
Kick	50	×	8	1	1' 20"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:10:40
Main-S①	25	×	2	2	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 50"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 45"	板キック ハード	150	0:04:30
	50	×	3	3	0' 50"	サークルアウトしないように レスト30"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:55:05

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_11\_04  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

## C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	1' 45"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	キャッチ動作意識	200	0:04:00
Kick	50	×	8	1	1' 30"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	400	0:12:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 45"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:00
	100	×	2	2	1' 55"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 45"	板キック ハード	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	サークルアウトしないように レスト30"	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:50

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_11\_04  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

## D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 00"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	キャッチ動作意識	200	0:04:15
Kick	50	×	5	1	1' 45"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	250	0:08:45
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 05"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	板キック ハード	100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	サークルアウトしないように レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_11\_04  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

## E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 10"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	キャッチ動作意識	200	0:04:30
Kick	50	×	4	1	1' 45"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	200	0:07:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 10"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	板キック ハード	100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 05"	サークルアウトしないように レスト30"	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:55:20

スタミナ

筋持久力

スピード  
15\_11\_04  
(水)

【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

## F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	75	×	4	1	2' 10"	50スイム 25平泳ぎ	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	右手前 左手クロール キャッチ動作を右手で補助 左手前 右手クロール キャッチ動作を左手で補助	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	キャッチ動作意識	200	0:04:50
Kick	50	×	4	1	1' 50"	板キック25 板背キック25 ※身体が沈まないように板で補助	200	0:07:20
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	バタフライの手 クロールのキック ハード	100	0:03:20
	100	×	2	2	2' 15"	サークルアウトしないように 繰り返し	400	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S①	25	×	2	2	0' 50"	板キック ハード	100	0:03:20
	50	×	2	2	1' 15"	サークルアウトしないように レスト30"	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:50