

テクニック

スピード

筋持久力  
15\_12\_25  
(金)

【テーマ】

- スピード
- キックの打ち方
- キャッチ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 10"	チョイス	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:05:20
Kick	50	×	8	1	1' 30"	バタフライキック25 クロールキック25	400	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 左手前 右手のみ 速く回す 偶数 右手前 左手のみ 速く回す	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	12.5呼吸なしハード 12.5ハード ※後半12.5もできるだけ呼吸少なく	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチ動作で肘が外側を向いた時 一度ストップ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:55

テクニック

スピード

筋持久力  
15\_12\_25  
(金)

【テーマ】

- スピード
- キックの打ち方
- キャッチ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	7	1	1' 15"	チョイス	350	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:06:40
Kick	50	×	8	1	1' 40"	バタフライキック25 クロールキック25	400	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2' 00"	フォーミング	100	0:02:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	奇数 左手前 右手のみ 速く回す 偶数 右手前 左手のみ 速く回す	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	イージー	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	12.5呼吸なしハード 12.5ハード ※後半12.5もできるだけ呼吸少なく	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	キャッチ動作で肘が外側を向いた時 一度ストップ	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:55

テクニック

スピード

筋持久力  
15\_12\_25  
(金)

【テーマ】

- スピード
- キックの打ち方
- キャッチ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 20"	チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:06:40
Kick	50	×	7	1	1' 45"	バタフライキック25 クロールキック25	350	0:12:15
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	奇数 左手前 右手のみ 速く回す 偶数 右手前 左手のみ 速く回す	200	0:06:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	1' 00"	12.5呼吸なしハード 12.5ハード ※後半12.5もできるだけ呼吸少なく	200	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチ動作で肘が外側を向いた時 一度ストップ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1700	0:54:45

テクニック

スピード

筋持久力  
15\_12\_25  
(金)

【テーマ】

- スピード
- キックの打ち方
- キャッチ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 30"	チョイス	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手で入水時の肘を引っ張る 奇数 左手クロール 右手で入水時の肘を引っ張る	200	0:07:20
Kick	50	×	7	1	1' 45"	バタフライキック25 クロールキック25	350	0:12:15
Swim	100	×	1	1	2' 10"	フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	奇数 左手前 右手のみ 速く回す 偶数 右手前 左手のみ 速く回す	200	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	イージー	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	12.5呼吸なしハード 12.5ハード ※後半12.5もできるだけ呼吸少なく	150	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチ動作で肘が外側を向いた時 一度ストップ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1600	0:53:35