

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:30
Main-S①	50	×	8	2	0' 45"	一定ペース レスト60"	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 05"	一定ペース	750	0:10:50
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:54:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:45
Main-S①	50	×	8	2	0' 50"	一定ペース レスト60"	800	0:13:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	10	1	1' 10"	一定ペース	750	0:11:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:55:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング キャッチ意識	200	0:03:55
Main-S①	50	×	8	2	0' 55"	一定ペース レスト60"	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	一定ペース	600	0:10:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:15

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:10
Main-S①	50	×	6	2	1' 00"	一定ペース レスト60"	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	一定ペース	600	0:12:00
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:30
Main-S①	50	×	8	1	1' 05"	一定ペース	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 40"	一定ペース	600	0:13:20
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:53:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
16_01_11
(月)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 泳ぎ込もう

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	板左手 右手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ 板右手 左手クロール キャッチ動作で肘が外を向いたら一度ストップ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ダブルロングドック ※キャッチ動作を丁寧に	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 45"	フォーミング キャッチ意識	200	0:04:45
Main-S①	50	×	6	1	1' 15"	一定ペース	300	0:07:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 50"	一定ペース	600	0:14:40
Swim	25	×	2	1	1' 00"	できるだけ呼吸回数を減らして フォームチェック	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:35