

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	50	×	8	1	1' 05"	IM1本ずつ 繰り返す	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ゆっくり	200	0:03:30
Main-S①	75	×	10	1	1' 15"	25バタフライ 75クロール	750	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 45"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:40

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	2	1	3' 55"	チョイス	400	0:07:50
Swim	50	×	8	1	1' 10"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 45"	ゆっくり	200	0:03:45
Main-S①	75	×	8	1	1' 20"	25バタフライ 75クロール	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:35



- 【テーマ】
- スピード
 - キャッチ動作
 - 泳ぎ込もう

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	50	×	8	1	1' 15"	IM25クロール25 4本 繰り返し	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	ゆっくり	200	0:03:55
Main-S①	75	×	8	1	1' 30"	25バタフライ 75クロール	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 50"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:15

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Swim	50	×	8	1	1' 20"	IM25クロール25 4本 繰り返し	400	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ゆっくり	200	0:04:00
Main-S①	75	×	6	1	1' 40"	25バタフライ 75クロール	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	8	1	0' 55"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:54:50

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	50	×	8	1	1' 30"	IM25クロール25 4本 繰り返し	400	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	150	0:05:00
Swim	200	×	1	1	4' 20"	ゆっくり	200	0:04:20
Main-S①	75	×	6	1	1' 50"	25バタフライ 75クロール	450	0:11:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:30

テクニック

スピード

スタミナ
16_01_13
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	200	×	1	1	4' 50"	チョイス	200	0:04:50
Swim	50	×	4	1	1' 40"	IM25クロール25 4本 繰り返し	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	片手バタフライ 交互 ※大きな動作で	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	ゆっくり	200	0:04:40
Main-S①	75	×	6	1	2' 00"	25バタフライ 75クロール	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	1' 00"	12.5ノーブレハード 12.5ヘッドアップ ※加速した状態でしっかりハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:50