

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 20"	25グライドキック 50スイム	450	0:08:00
Drill	25	×	10	1	0' 40"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	250	0:06:40
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
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	50	×	1	5	0' 50"	バタフライ	250	0:04:10
	50	×	1	5	0' 55"	平泳ぎ	250	0:04:35
	50	×	1	5	1' 00"	クロール	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	8	1	1' 40"	一定ペースで	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2850	0:56:05

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 30"	25グライドキック 50スイム	450	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	200	0:06:00
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
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	50	×	1	4	0' 55"	バタフライ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1' 00"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 05"	クロール	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	7	1	1' 50"	一定ペースで	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:30

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	6	1	1' 40"	25グライドキック 50スイム	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	200	0:06:40
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
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	50	×	1	4	1' 00"	バタフライ25 クロール25	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 05"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 10"	クロール	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	5	1	1' 55"	一定ペースで	500	0:09:35
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:50

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	1' 50"	25グライドキック 50スイム	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	200	0:07:20
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
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	50	×	1	4	1' 05"	バタフライ25 クロール25	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 10"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 15"	クロール	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100	×	5	1	2' 05"	一定ペースで	500	0:10:25
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:35

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	75	×	4	1	2' 00"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	200	0:07:20
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
Swim	150	×	1	1	3' 30"	フォーミング	150	0:03:30
Main-S①	50	×	1	4	1' 10"	バタフライ25 クロール25	200	0:04:40
	50	×	1	4	1' 15"	平泳ぎ25 クロール25	200	0:05:00
	50	×	1	4	1' 20"	クロール	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	4	1	2' 10"	一定ペースで	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:10

テクニック

スピード

筋持久力
16_01_25
(月)

【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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"	25グライドキック 50スイム	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	12.5右手キャッチポイントストップ 左手前 12.5でチェンジ ※肘の角度意識して	200	0:08:00
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
Swim	150	×	1	1	3' 50"	フォーミング	150	0:03:50
Main-S①	50	×	1	3	1' 20"	バタフライ25 クロール25	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	平泳ぎ25 クロール25	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 40"	クロール	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100	×	3	1	2' 20"	一定ペースで	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:20