

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	3	1	2' 00"	チョイス	300	0:06:00
	50	×	8	1	1' 10"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:05:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 40"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	100	×	8	1	1' 50"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	800	0:14:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	4	1	1' 30"	ハード！！！！	200	0:06:00
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	2	1	2' 05"	チョイス	200	0:04:10
	50	×	8	1	1' 15"	IM1本ずつ 繰り返し	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:06:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 45"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100	×	7	1	2' 00"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	700	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	3	1	1' 30"	ハード！！！！	150	0:04:30
IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール								
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:05

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	2	1	2' 10"	チョイス	200	0:04:20
	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"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100	×	6	1	2' 10"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	600	0:13:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	50	×	2	1	1' 40"	ハード！！！！	100	0:03:20
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:15

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	2	1	2' 20"	チョイス	200	0:04:40
	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"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:06:40
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"	フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	2	1	1' 40"	ハード！！！！	100	0:03:20
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
	50	×	4	1	1' 30"	IM25クロール25	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:07:20
Drill-P	25	×	8	1	0' 50"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 30"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	50	×	2	1	1' 50"	ハード！！！！	100	0:03:40
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード  
16\_01\_27  
(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	100	×	2	1	2' 40"	チョイス	200	0:05:20
	50	×	4	1	1' 40"	IM25クロール25	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	1' 00"	12.5右手キャッチポイント 左手前 12.5でチェンジ	200	0:08:00
Drill-P	25	×	8	1	0' 55"	プルブイ ダブルロングドック	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 50"	フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	100	×	5	1	2' 45"	4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	500	0:13:45
Swim	25	×	2	1	0' 45"	ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	50	×	2	1	1' 50"	ハード！！！！	100	0:03:40
						IM=バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1750	0:54:05