

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 3	1	3' 50"		チョイス	600	0:11:30
Main-S①	50 × 10	1	1' 30"		ハード！！	500	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドックパドル キックを止めないように	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S②	75 × 6	1	1' 20"		バタフライ25 クロール50	450	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:10

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 3	1	4' 00"		チョイス	600	0:12:00
Main-S①	50 × 10	1	1' 30"		ハード！！	500	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S②	75 × 4	1	1' 30"		バタフライ25 クロール50	300	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:05

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	250 × 2	1	5' 10"		チョイス	500	0:10:20
Main-S①	50 × 10	1	1' 30"		ハード！！	500	0:15:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S②	75 × 4	1	1' 40"		バタフライ25 クロール50	300	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:54:10

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 20"		チョイス	400	0:08:40
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドックパドル キックを止めないように	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S②	75 × 4	1	1' 45"		バタフライ25 クロール50	300	0:07:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:55:30

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 40"		チョイス	400	0:09:20
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	200	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"		ドックパドル キックを止めないように	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S②	75 × 4	1	1' 50"		バタフライ25 クロール50	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:55:20

スピード

筋持久力

テクニック

16_02_06



【テーマ】

●キャッチ動作

●ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	8' 30"		チョイス	300	0:08:30
Main-S①	50 × 8	1	2' 00"		ハード！！	400	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"		右手前 左手キャッチポイント キック 12.5でチェンジ ※キャッチ動作で手を固定	150	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"		ドックパドル キックを止めないように	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S②	75 × 4	1	2' 00"		バタフライ25 クロール50	300	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1700	0:54:50