

スピード

変化

テクニック
16_02_13



【テーマ】

- キャッチ動作
- 目に見えるスピードの変化を

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:05:20
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' 40"		フォーミング	200	0:03:40
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 ※25本でリセット	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 4	1	1' 20"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:00

スピード

変化

テクニック

16_02_13



【テーマ】

●キャッチ動作

●目に見えるスピードの変化を

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0' 40"		IM1本ずつ 繰り返し	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:06:00
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
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	100 × 8	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 ※25本でリセット	800	0:16:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 4	1	1' 30"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:06:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:15

スピード

変化

テクニック

16_02_13



【テーマ】

●キャッチ動作

●目に見えるスピードの変化を

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 8	1	0' 45"		IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:06:00
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
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	100 × 7	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 ※25本でリセット	700	0:15:10
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 4	1	1' 40"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:45

スピード

変化

テクニック

16_02_13



【テーマ】

●キャッチ動作

●目に見えるスピードの変化を

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	25 × 8	1	0' 45"		IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:00
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	100 × 7	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 ※25本でリセット	700	0:15:45
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75 × 4	1	1' 40"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:06:40
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:50

スピード

変化

テクニック

16_02_13



【テーマ】

●キャッチ動作

●目に見えるスピードの変化を

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	25 × 8	1	0' 45"		IM1本ずつ 繰り返し	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 55"		キャッチアップ キャッチ動作で一度ストップ	150	0:05:30
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
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 ※25本でリセット	600	0:15:00
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75 × 4	1	1' 50"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:07:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:35

スピード

変化

テクニック
16_02_13



【テーマ】

- キャッチ動作
- 目に見えるスピードの変化を

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
	25 × 4	1	0' 45"		IM1本ずつ	100	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		ドルフィンクロール ※タイミング意識	200	0:07:20
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	200 × 1	1	4' 50"		フォーミング	200	0:04:50
Main-S①	100 × 5	1	2' 40"		4ストロークスイム 8ストロークハード 繰り返し ※25本でリセット	500	0:13:20
Swim	25 × 2	1	0' 45"		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75 × 4	1	2' 00"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:08:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1850	0:54:20