



【テーマ】
●キャッチ動作
●スピードの変化

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
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25 × 8	1	0' 45"		12.5スピンドール(肩に手を当てて) 12.5スイム	200	0:06:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 20"		25スイム 25ハード 25スイム	450	0:08:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	50 × 8	1	1' 10"		3 _{トル} ラインでターン ラスト12.5 _{トル} ヘッドアップ	400	0:09:20
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:20



【テーマ】
●キャッチ動作
●スピードの変化

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	25 × 8	1	0' 45"		12.5スピンドール(肩に手を当てて) 12.5スイム	200	0:06:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 30"		25スイム 25ハード 25スイム	450	0:09:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	50 × 8	1	1' 10"		3 _{トル} ラインでターン ラスト12.5 _{トル} ヘッドアップ	400	0:09:20
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:10

テクニック

実践

変化
16_05_07



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - スピードの変化

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 55"		フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		12.5スピンドロール(肩に手を当てて) 12.5スイム	150	0:05:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 40"		25スイム 25ハード 25スイム	450	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	50 × 8	1	1' 15"		3 _{トル} ラインでターン ラスト12.5 _{トル} ヘッドアップ	400	0:10:00
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:35



【テーマ】
●キャッチ動作
●スピードの変化

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 5	1	1' 15"		チョイス	250	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		12.5スピンドール(肩に手を当てて) 12.5スイム	150	0:05:00
Main-S②	75 × 6	1	1' 40"		25スイム 25ハード 25スイム	450	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	50 × 8	1	1' 15"		3 _{ドル} ラインでターン ラスト12.5 _{ドル} ヘッドアップ	400	0:10:00
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:55:15



【テーマ】
●キャッチ動作
●スピードの変化

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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		12.5スピンドール(肩に手を当てて) 12.5スイム	150	0:05:00
Main-S②	75 × 4	1	1' 45"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:07:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	50 × 8	1	1' 20"		3 _{トル} ラインでターン ラスト12.5 _{トル} ヘッドアップ	400	0:10:40
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1900	0:53:30



【テーマ】
●キャッチ動作
●スピードの変化

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
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手ドッグパドル 左手スイム 偶数 左手ドッグパドル 右手スイム	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		フォーミング	200	0:04:30
Main-S①	25 × 6	1	0' 50"		12.5スピンドール(肩に手を当てて) 12.5スイム	150	0:05:00
Main-S②	75 × 4	1	1' 50"		25スイム 25ハード 25スイム	300	0:07:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S③	50 × 6	1	1' 30"		3 _{ドル} ラインでターン ラスト12.5 _{ドル} ヘッドアップ	300	0:09:00
Kick	25 × 2	1	1' 00"		シッティングボードキック	50	0:02:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						1800	0:53:10