

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 実践練習

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	25 × 10	1	0' 45"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	250	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 10	1	1' 40"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	1000	0:16:40
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						2500	0:54:10

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
●キャッチ動作
●実践練習

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 10"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	25 × 10	1	0' 45"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	250	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 9	1	1' 50"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	900	0:16:30
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						2400	0:54:30

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
●キャッチ動作
●実践練習

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 2	1	4' 15"		チョイス	400	0:08:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	25 × 10	1	0' 45"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	250	0:07:30
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	100 × 8	1	1' 55"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	800	0:15:20
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	0:55:00

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
●キャッチ動作
●実践練習

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Main-S①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	200	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 9	1	2' 05"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	900	0:18:45
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						2050	0:53:15

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
●キャッチ動作
●実践練習

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	25 × 8	1	0' 50"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	200	0:06:40
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 8	1	2' 15"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	800	0:18:00
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						2050	0:54:50

テクニック

実践

スタミナ
16_05_14



- 【テーマ】
●キャッチ動作
●実践練習

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手キャッチスカーリング 左手板 偶数 左手キャッチスカーリング 右手板	200	0:07:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		4ストロークドッグパドル 4ストロークスイム 繰り返し	200	0:07:20
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25 × 8	1	0' 55"		奇数 足の親指をくっつけて 偶数 足を開いて ※キックは打たない	200	0:07:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	100 × 6	1	2' 30"		75でタッチしたら一度プールサイドへ上がる	600	0:15:00
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						1850	0:54:20