

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:05:20
Drill	50 × 8	1	1' 05"		げんこつクロール25 スイム25	400	0:08:40
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	75 × 10	1	1' 10"		50クロール 25平泳ぎ	750	0:11:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	200	0:06:40
Swim	25 × 8	1	0' 40"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:30

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	7' 50"		チョイス	400	0:07:50
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:06:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		げんこつクロール25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	75 × 8	1	1' 15"		50クロール 25平泳ぎ	600	0:10:00
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	200	0:06:40
Swim	25 × 8	1	0' 40"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	200	0:05:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:40

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	8' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:06:00
Drill	50 × 8	1	1' 10"		げんこつクロール25 スイム25	400	0:09:20
Swim	200 × 1	1	3' 50"		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	75 × 8	1	1' 20"		50クロール 25平泳ぎ	600	0:10:40
Swim	25 × 4	1	0' 40"		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25 × 8	1	0' 50"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	200	0:06:40
Swim	25 × 6	1	0' 45"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	150	0:04:30
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:54:40

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	8' 10"		チョイス	400	0:08:10
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:06:40
Drill	50 × 7	1	1' 15"		げんこつクロール25 スイム25	350	0:08:45
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	75 × 8	1	1' 25"		50クロール 25平泳ぎ	600	0:11:20
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 6	1	0' 55"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	150	0:05:30
Swim	25 × 6	1	0' 50"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	150	0:05:00
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:25

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	8' 30"		チョイス	400	0:08:30
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 20"		げんこつクロール25 スイム25	300	0:08:00
Swim	200 × 1	1	4' 20"		フォーミング	200	0:04:20
Main-S①	75 × 8	1	1' 30"		50クロール 25平泳ぎ	600	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 6	1	0' 55"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	150	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:54:20

テクニック

実践

筋持久力  
16\_05\_21



- 【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	400 × 1	1	9' 00"		チョイス	400	0:09:00
Drill-P	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※プルブイ挟んで 目線上げて	200	0:06:40
Drill	50 × 6	1	1' 30"		げんこつクロール25 スイム25	300	0:09:00
Swim	200 × 1	1	4' 40"		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	75 × 6	1	1' 45"		50クロール 25平泳ぎ	450	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25 × 6	1	0' 55"		壁キックハード10秒~12.5 <sub>ドル</sub> ハード 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	150	0:05:30
Swim	25 × 4	1	0' 50"		12.5 <sub>ドル</sub> 足を開いて(キック無し) 12.5 <sub>ドル</sub> スイム	100	0:03:20
Down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:40