

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 30"	フォーミング	200	0:03:30
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
Main-S①	25	×	10	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	250	0:07:30
Main-S②	100	×	8	1	1' 45"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
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
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	200	0:06:00
Main-S②	100	×	8	1	1' 55"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:54:45

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 10"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
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
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	200	0:06:40
Main-S②	100	×	7	1	2' 05"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	700	0:14:35
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	25	×	4	1	0' 45"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
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
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	200	0:06:40
Main-S②	100	×	6	1	2' 15"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	600	0:13:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:35

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】

- スピード
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 20"	フォーミング	200	0:04:20
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
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	200	0:06:40
Main-S②	100	×	7	1	2' 20"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	700	0:16:20
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
16_05_18
(水)



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手クロール 左手でキャッチ後の肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手でキャッチ後の肘を引っ張る	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
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
Main-S①	25	×	8	1	0' 55"	浮き上がり6ストロークハード～スイム ※壁をけてから一気に加速	200	0:07:20
Main-S②	100	×	6	1	2' 30"	4ストロークスイム 4ストロークハード 繰り返し ※25mでリセット	600	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	25	×	4	1	0' 50"	奇数 バタフライ 偶数 平泳ぎ	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:55:40