



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

筋持久力

スピード

テクニック
16_05_30
(月)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0' 40"	板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※目線上げて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	200	0:05:20
Main-S②	75	×	8	1	1' 10"	25 _秒 ずつビルドアップ	600	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S③	25	×	10	1	0' 40"	足を開いて(キック無し)12.5 _秒 ～スイム12.5 _秒 ※胸に体重をかけよう！！	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:53:40



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

筋持久力

スピード

テクニック
16_05_30
(月)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※目線上げて	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 45"	フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
Main-S②	75	×	8	1	1' 20"	25 _秒 ずつビルドアップ	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	8	1	0' 40"	足を開いて(キック無し)12.5 _秒 ～スイム12.5 _秒 ※胸に体重をかけよう！！	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:15



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

筋持久力 スピード テクニック
16_05_30
(月)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※目線上げて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 55"	フォーミング	200	0:03:55
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Main-S②	75	×	8	1	1' 30"	25 _秒 ずつビルドアップ	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 45"	足を開いて(キック無し)12.5 _秒 ～スイム12.5 _秒 ※胸に体重をかけよう！！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:15



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

筋持久力

スピード

テクニック
16_05_30
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※目線上げて	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 05"	フォーミング	200	0:04:05
Main-S①	25	×	8	1	0' 50"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 40"	25 _秒 ずつビルドアップ	450	0:10:00
Swim	25	×	4	1	0' 40"	ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	25	×	6	1	0' 50"	足を開いて(キック無し)12.5 _秒 ～スイム12.5 _秒 ※胸に体重をかけよう！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:25



【テーマ】
●スピード
●キャッチ動作

筋持久力 スピード テクニック
16_05_30
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	5	1	1' 20"	チョイス	250	0:06:40
	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※目線上げて	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	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"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	200	0:06:40
Main-S②	75	×	6	1	1' 45"	25 _分 ずつビルドアップ	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"	足を開いて(キック無し)12.5 _分 ～スイム12.5 _分 ※胸に体重をかけよう！！	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:40



【テーマ】
 ●スピード
 ●キャッチ動作

筋持久力 スピード テクニック
 16_05_30
 (月)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※目線上げて	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手クロール 偶数 左手ドックパドル 右手クロール	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 40"	フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 55"	スピンドロール12.5～スイム12.5 ※肩甲骨を動かそう	150	0:05:30
Main-S②	75	×	6	1	1' 55"	25 _秒 ずつビルドアップ	450	0:11:30
Swim	25	×	4	1	0' 45"	ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	25	×	6	1	0' 55"	足を開いて(キック無し)12.5 _秒 ～スイム12.5 _秒 ※胸に体重をかけよう！！	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1800	0:54:10