

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 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3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:05:20
Swim	200 × 6	1	3' 30"		一定ペース	1200	0:21:00
M-Swim①	25 × 2	5	0' 30"		ハード	250	0:05:00
	50 × 1	5	1' 00"		フォーミング	250	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 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3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:05:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:05:20
Swim	200 × 6	1	3' 40"		一定ペース	1200	0:22:00
M-Swim①	25 × 2	4	0' 30"		ハード	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 00"		フォーミング	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:53:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 05"		チョイス	400	0:08:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 50"		一定ペース	1000	0:19:10
M-Swim①	25 × 2	4	0' 30"		ハード	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 10"		フォーミング	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 55"		一定ペース	1000	0:19:35
M-Swim①	25 × 2	4	0' 30"		ハード	200	0:04:00
	50 × 1	4	1' 10"		フォーミング	200	0:04:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:53:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:06:40
Swim	200 × 5	1	4' 10"		一定ペース	1000	0:20:50
M-Swim①	25 × 2	3	0' 40"		ハード	150	0:04:00
	50 × 1	3	1' 10"		フォーミング	150	0:03:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:53:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_14



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 距離を泳ぐ200

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 2	1	2' 30"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング3秒~1ストローク 繰り返し ※水を掴んでからストロークを	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 55"		奇数 右手クロール 左手で右肘を引っ張る 偶数 左手クロール 右手で左肘を引っ張る ※肘が落ちないように	200	0:07:20
Swim	200 × 5	1	4' 40"		一定ペース	1000	0:23:20
M-Swim①	25 × 2	2	0' 45"		ハード	100	0:03:00
	50 × 1	2	1' 15"		フォーミング	100	0:02:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:00