

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
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	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:05:20
Swim	200 × 6	1	3' 20"		一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	75 × 1	6	1' 05"		ハード	450	0:06:30
	25 × 1	6	0' 50"		イージー 繰り返し	150	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
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	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:05:20
Swim	200 × 6	1	3' 40"		一定ペース	1200	0:22:00
M-Swim①	75 × 1	5	1' 10"		ハード	375	0:05:50
	25 × 1	5	0' 50"		イージー 繰り返し ※75mで必ず止まってタイムを確認！！	125	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 8	1	1' 05"		チョイス	400	0:08:40
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	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 50"		一定ペース	1000	0:19:10
M-Swim①	75 × 1	5	1' 15"		ハード	375	0:06:15
	25 × 1	5	0' 50"		イージー 繰り返し ※75mで必ず止まってタイムを確認！！	125	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
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	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:06:00
Swim	200 × 5	1	3' 55"		一定ペース	1000	0:19:35
M-Swim①	75 × 1	5	1' 20"		ハード	375	0:06:40
	25 × 1	5	0' 50"		イージー 繰り返し ※75mで必ず止まってタイムを確認！！	125	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 5	1	1' 20"		チョイス	250	0:06:40
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	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:06:40
Swim	200 × 5	1	4' 20"		一定ペース	1000	0:21:40
M-Swim①	75 × 1	4	1' 20"		ハード	300	0:05:20
	25 × 1	4	0' 50"		イージー 繰り返し ※75mで必ず止まってタイムを確認！！	100	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:25

テクニック

筋持久力

スピード
17_01_21



- 【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	50 × 4	1	1' 30"		チョイス	200	0:06:00
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	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 55"		入水後手首を固定して <small>手のひらが正面を向くようにして6ストローク スイム6ストローク 繰り返し</small> ※手首を固定して 肘が外側に向き過ぎないように	200	0:07:20
Swim	200 × 4	1	4' 40"		一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	75 × 1	4	1' 40"		ハード	300	0:06:40
	25 × 1	4	0' 50"		イージー 繰り返し ※75mで必ず止まってタイムを確認！！	100	0:03:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:54:40