

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 6	1	1' 30"		キャッチアップ25 スイム50	450	0:09:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:05:20
M-Pull①	200 × 5	1	3' 10"		パドル・プルブイ	1000	0:15:50
Swim	200 × 4	1	3' 20"		一定ペース	800	0:13:20
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:54:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 6	1	1' 40"		キャッチアップ25 スイム50	450	0:10:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:06:00
M-Pull①	200 × 4	1	3' 30"		パドル・プルブイ	800	0:14:00
Swim	200 × 4	1	3' 40"		一定ペース	800	0:14:40
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード ※75%で必ず止まってタイムを確認！！	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:56:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 6	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	450	0:10:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:06:00
M-Pull①	200 × 4	1	3' 40"		パドル・プルブイ	800	0:14:40
Swim	200 × 3	1	3' 50"		一定ペース	600	0:11:30
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード ※75%で必ず止まってタイムを確認！！	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:54:35

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 4	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:06:00
M-Pull①	200 × 4	1	3' 45"		パドル・プルブイ	800	0:15:00
Swim	200 × 4	1	3' 55"		一定ペース	800	0:15:40
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード ※75%で必ず止まってタイムを確認！！	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:40

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 4	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	2' 05"		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:06:00
M-Pull①	200 × 4	1	3' 45"		パドル・プルブイ	800	0:15:00
Swim	200 × 4	1	4' 20"		一定ペース	800	0:17:20
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード ※75%で必ず止まってタイムを確認！！	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:57:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_01_28



- 【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	75 × 4	1	1' 45"		キャッチアップ25 スイム50	300	0:07:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水後手首を固定して 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 ※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	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング3秒～ストローク ※水を捉えてからキャッチ動作	200	0:06:00
M-Pull①	200 × 4	1	3' 45"		パドル・プルブイ	800	0:15:00
Swim	200 × 4	1	4' 40"		一定ペース	800	0:18:40
M-Swim①	50 × 1	1	1' 00"		ハード ※75%で必ず止まってタイムを確認！！	50	0:01:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:59:00