

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	200	0:05:20
Swim	100	×	1	1	1' 40"	フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 20"	一定ペースで	1200	0:20:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	200	0:05:20
Main-S①	75	×	4	1	1' 30"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	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"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:05:20
Swim	200	×	6	1	3' 40"	一定ペースで	1200	0:22:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	150	0:04:00
Main-S①	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:10

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	2' 05"	チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	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"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3' 50"	一定ペースで	1000	0:19:10
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	150	0:04:30
Main-S①	75	×	4	1	1' 40"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:35

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 10"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	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"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	4' 00"	一定ペースで	1000	0:20:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	150	0:04:30
Main-S①	75	×	4	1	1' 45"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:00

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	3	1	2' 20"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 15"	フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4' 15"	一定ペースで	800	0:17:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 45"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	150	0:04:30
Main-S①	75	×	4	1	1' 45"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:05

スピード

筋持久力

テクニック

17\_01\_25

(水)



【テーマ】

- スピード
- 距離を泳ごう
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	2	1	2' 30"	チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板クロール キャッチのみ 12.5右手 12.5左手 ※肘が水の上に出続ける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	キャッチアップ キャッチ動作3秒ストップ ※キャッチの形を作って3秒間ストップ	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4' 40"	一定ペースで	800	0:18:40
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"	奇数12.5ハード 12.5フォーミング 偶数12.5スイム 12.5ハード	150	0:05:00
Main-S①	75	×	4	1	1' 50"	ビルドアップ ※25 <sub>分</sub> ずつスピードアップ	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20