

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	50 × 2	1	1' 00"		キャッチアップ	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 10	1	1' 35"		フォーミング	1000	0:15:50
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリーで指先天井向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 6	1	1' 20"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	450	0:08:00
M-Swim②	100 × 6	1	1' 45"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:56:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 00"		チョイス	300	0:06:00
	50 × 2	1	1' 00"		キャッチアップ	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 10	1	1' 45"		フォーミング	1000	0:17:30
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチアップ リカバリーで指先天井に向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	200	0:05:20
M-Swim①	75 × 4	1	1' 25"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	300	0:05:40
M-Swim②	100 × 6	1	1' 50"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	600	0:11:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 05"		チョイス	200	0:04:20
	50 × 2	1	1' 05"		キャッチアップ	100	0:02:10
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 9	1	1' 55"		フォーミング	900	0:17:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリーで指先天井に向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 4	1	1' 40"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	300	0:06:40
M-Swim②	100 × 5	1	2' 00"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	500	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 10"		チョイス	200	0:04:40
	50 × 2	1	1' 10"		キャッチアップ	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 00"		フォーミング	800	0:16:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリーで指先天井に向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 4	1	1' 40"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	300	0:06:40
M-Swim②	100 × 5	1	2' 10"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	500	0:10:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 3	1	1' 20"		チョイス	150	0:04:00
	50 × 2	1	1' 20"		キャッチアップ	100	0:02:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 8	1	2' 10"		フォーミング	800	0:17:20
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチアップ リカバリーで指先天井に向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	200	0:06:00
M-Swim①	75 × 4	1	1' 45"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	300	0:07:00
M-Swim②	100 × 4	1	2' 20"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	400	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
17_05_06



【テーマ】
●キャッチ動作
●フォーミング100

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 2	1	1' 30"		チョイス	100	0:03:00
	50 × 2	1	1' 30"		キャッチアップ	100	0:03:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル ※キャッチ動作 丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 8	1	2' 20"		フォーミング	800	0:18:40
Drill	25 × 6	1	0' 50"		キャッチアップ リカバリーで指先天井に向けて ※後ろから大きく戻す動作 肩甲骨稼働	150	0:05:00
M-Swim①	75 × 4	1	1' 50"		16ストロークストップ 25回届かなければグライドキック	300	0:07:20
M-Swim②	100 × 4	1	2' 30"		ビルドアップ/25 ※25回ずつ ビルドアップ なるべくストップ数が変わらないように	400	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:56:40