

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:05:20
Swim	100	×	12	1	1' 35"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:05:20
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	パドル ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 00"	板キック	200	0:04:00
	25	×	2	4	0' 30"	スイム ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:05:20
Swim	100	×	10	1	1' 45"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	パドル ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 15"	板キック	200	0:05:00
	25	×	2	4	0' 30"	スイム ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1' 50"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:06:00
Main-S①	25	×	2	4	0' 30"	パドル ハード	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 15"	板キック	200	0:05:00
	25	×	2	4	0' 30"	スイム ハード	200	0:04:00
	50	×	1	3	1' 15"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:56:35



- 【テーマ】
- スピード
  - フォーミング100
  - キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	5	1	1' 10"	チョイス	250	0:05:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	2' 00"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	パドル ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 20"	板キック	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	スイム ハード	150	0:04:00
	50	×	1	2	1' 20"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:56:10



- 【テーマ】
- スピード
  - フォーミング100
  - キャッチ動作

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	2' 10"	フォーム・ペースは各自サークル内で	1000	0:21:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:06:40
Main-S①	25	×	2	3	0' 40"	パドル ハード	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 20"	板キック	150	0:04:00
	25	×	2	3	0' 40"	スイム ハード	150	0:04:00
	50	×	1	2	1' 20"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_05\_01  
(月)



【テーマ】

- スピード
- フォーミング100
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	3	1	1' 30"	チョイス	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手前 偶数 左手ドッグパドル 右手前 ※キャッチ動作丁寧に 前の手は動かさない	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	フォーム・ペースは各自サークル内で	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック 左右交互肘曲げ動作のみ12.5 スイム12.5 ※肘を曲げる動作に力を入れない	200	0:07:20
Main-S①	25	×	2	3	0' 45"	パドル ハード	150	0:04:30
	50	×	1	3	1' 30"	板キック	150	0:04:30
	25	×	2	3	0' 45"	スイム ハード	150	0:04:30
	50	×	1	2	1' 30"	フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:56:40