



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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_03
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	12	1	1' 35"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1200	0:19:00
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:05:20
Main-S①	50	×	10	2	0' 45"	1S パドル 2S スイム レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	12	1	1' 45"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1200	0:21:00
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:06:00
Main-S①	50	×	5	3	0' 45"	1S スイム 2S パドル 3S スイム レスト60"	750	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:54:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	12	1	1' 55"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1200	0:23:00
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:06:00
Main-S①	50	×	4	3	0' 50"	1S スイム 2S パドル 3S スイム レスト60"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6'00"	チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'55"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	12	1	2'05"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1200	0:25:00
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:06:40
Main-S①	50	×	3	3	0'50"	1S スイム 2S パドル 3S スイム レスト60"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:53:40

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- フォーミング100
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	300	×	1	1	6' 30"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	10	1	2' 10"	フォーム・ストローク・スピード 各自	1000	0:21:40
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:06:40
Main-S①	50	×	4	3	1' 00"	1S スイム 2S パドル 3S スイム レスト60"	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_03
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- 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	300	×	1	1	7' 00"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	キャッチスカーリング パドル ※パドルに指を通さないで手のひらで押さえてスカーリング	100	0:04:00
Swim	100	×	9	1	2' 20"	フォーム・ストローク・スピード 各自	900	0:21:00
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 ※肘の形 高い位置で	200	0:07:20
Main-S①	50	×	5	2	1' 10"	1S パドル 2S スイム レスト60"	500	0:11:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:00