

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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

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	×	6	1	0'50"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	12	1	1'35"	フォーミング ドリル意識	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0'40"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:05:20
Main-S①	50	×	1	4	0'40"	スピードアップ	200	0:02:40
	50	×	1	4	0'50"	スピードキープ	200	0:03:20
	50	×	1	4	1'00"	フォーミング レストなし	200	0:04:00
Main-S②	25	×	4	3	0'20"	スピードアップ レスト30"	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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	50	×	8	1	1'00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	12	1	1'45"	フォーミング ドリル意識	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	4	0'45"	スピードアップ	200	0:03:00
	50	×	1	4	0'55"	スピードキープ	200	0:03:40
	50	×	1	4	1'05"	フォーミング レストなし	200	0:04:20
Main-S②	25	×	2	3	0'20"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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	50	×	6	1	1' 05"	チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	150	0:05:00
Swim	100	×	12	1	1' 55"	フォーミング ドリル意識	1200	0:23:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	3	0' 50"	スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	1	3	0' 55"	スピードキープ	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 05"	フォーミング レストなし	150	0:03:15
Main-S②	25	×	2	3	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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	50	×	6	1	1' 10"	チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	10	1	2' 00"	フォーミング ドリル意識	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:06:00
Main-S①	50	×	1	3	0' 55"	スピードアップ	150	0:02:45
	50	×	1	3	1' 00"	スピードキープ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 10"	フォーミング レストなし	150	0:03:30
Main-S②	25	×	2	3	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:53:15

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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	50	×	6	1	1' 15"	チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	150	0:05:30
Swim	100	×	8	1	2' 10"	フォーミング ドリル意識	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 00"	スピードアップ	150	0:03:00
	50	×	1	3	1' 05"	スピードキープ	150	0:03:15
	50	×	1	3	1' 15"	フォーミング レストなし	150	0:03:45
Main-S②	25	×	2	3	0' 25"	スピードアップ レスト30"	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:52:30

テクニック

筋持久力

スピード
17_05_15
(月)



【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	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	パドル キャッチスカーリング ※パドルを持って キャッチ動作スカーリング	100	0:04:00
Swim	100	×	8	1	2' 20"	フォーミング ドリル意識	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	板肘立て キャッチ動作のみ12.5右手 12.5左手 ※肘を曲げたまま 脇を閉じないように	200	0:06:40
Main-S①	50	×	1	3	1' 10"	スピードアップ	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 20"	スピードキープ	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング レストなし	150	0:04:30
Main-S②	25	×	2	3	0' 35"	スピードアップ レスト30"	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:53:50