

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



- 【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	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 35"		ドリル意識	400	0:06:20
Drill	50 × 6	1	1' 00"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	300	0:06:00
Swim	100 × 4	1	1' 35"		ドリル意識	400	0:06:20
M-Swim①	100 × 3	3	1' 45"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	900	0:15:45
	100 × 1	3	1' 35"		スイム ストローク少なく 繰り返し	300	0:04:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



- 【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	200 × 1	1	4' 00"		チョイス	200	0:04:00
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 45"		ドリル意識	400	0:07:00
Drill	50 × 8	1	1' 00"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	400	0:08:00
Swim	100 × 4	1	1' 45"		ドリル意識	400	0:07:00
M-Swim①	100 × 3	3	1' 50"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	900	0:16:30
	100 × 1	3	1' 40"		スイム ストローク少なく 繰り返し	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



- 【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	200 × 1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 4	1	1' 50"		ドリル意識	400	0:07:20
Drill	50 × 6	1	1' 10"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	1' 50"		ドリル意識	300	0:05:30
M-Swim①	100 × 3	3	2' 00"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	900	0:18:00
	100 × 1	3	1' 50"		スイム ストローク少なく 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



- 【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	200 × 1	1	4' 15"		チョイス	200	0:04:15
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ドリル意識	300	0:06:00
Drill	50 × 6	1	1' 10"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	300	0:07:00
Swim	100 × 3	1	2' 00"		ドリル意識	300	0:06:00
M-Swim①	100 × 3	3	2' 10"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	900	0:19:30
	100 × 1	3	1' 55"		スイム ストローク少なく 繰り返し	300	0:05:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:56:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



【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	200 × 1	1	4' 20"		チョイス	200	0:04:20
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 4	1	2' 05"		ドリル意識	400	0:08:20
Drill	50 × 6	1	1' 15"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	300	0:07:30
Swim	100 × 4	1	2' 05"		ドリル意識	400	0:08:20
M-Swim①	100 × 3	2	2' 20"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	600	0:14:00
	100 × 1	2	2' 05"		スイム ストローク少なく 繰り返し	200	0:04:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ
17_05_27



【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	200 × 1	1	4' 30"		チョイス	200	0:04:30
Drill	0 × 8	1	0' 40"		その場グライドキック コースロープ使って ※胸を動かす コースロープに腕を乗せて 腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100 × 4	1	2' 20"		ドリル意識	400	0:09:20
Drill	50 × 6	1	1' 30"		6ストロークドック 6ストロークスイム 繰り返し パドルつけて ※キャッチ動作丁寧に	300	0:09:00
Swim	100 × 4	1	2' 20"		ドリル意識	400	0:09:20
M-Swim①	100 × 2	2	2' 30"		16ストロークストップ/25 足りなければグライドキック	400	0:10:00
	100 × 1	2	2' 15"		スイム ストローク少なく 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:00