

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 25"	ベースアップ	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:05:20
Main-S	75	×	4	4	1' 00"	レスト30"	1200	0:16:00
Main-S	25	×	10	1	0' 40"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3150	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 45"	チョイス	400	0:07:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ベースアップ	600	0:09:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:06:00
Main-S	75	×	4	4	1' 05"	レスト30"	1200	0:17:20
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:35

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 45"	ベースアップ	500	0:08:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:06:00
Main-S	75	×	4	4	1' 10"	レスト30"	1200	0:18:40
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	8' 10"	チョイス	400	0:08:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	ベースアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:06:00
Main-S	75	×	4	3	1' 20"	レスト30"	900	0:16:00
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

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	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 05"	ベースアップ	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:06:40
Main-S	75	×	4	3	1' 25"	レスト30"	900	0:17:00
Main-S	25	×	8	1	0' 45"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:56:15

テクニック

筋持久力

スピード  
17\_12\_25  
(月)



【テーマ】

- 実践
- ベースアップ(100)
- 動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	300	×	1	1	6' 50"	チョイス	300	0:06:50
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ロングドックパドル 左手体側 偶数 左手ロングドックパドル 右手体側 ※キャッチの形を丁寧に	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 20"	ベースアップ	500	0:11:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドックパドル 左手体側 偶数 左手ドックパドル 右手体側 ※キャッチからフィニッシュまで ローリング意識	200	0:06:40
Main-S	75	×	4	2	1' 40"	レスト30"	600	0:13:20
Main-S	25	×	8	1	0' 50"	奇数 ドックパドル ハード 偶数 ストレートアーム ハード	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:54:50