

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	200	0:06:00
Swim	200 × 3	2	3' 10"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:19:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:06:00
Swim	50 × 2	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	100	0:04:00
Swim	200 × 4	1	3' 05"		パドル	800	0:12:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 45"		チョイス	400	0:07:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	200 × 3	2	3' 20"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:20:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:06:00
Swim	50 × 2	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	100	0:04:00
Swim	200 × 3	1	3' 15"		パドル	600	0:09:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:57:10

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	5' 45"		チョイス	300	0:05:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	200 × 3	2	3' 40"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:22:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:06:00
Swim	50 × 2	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	100	0:04:00
Swim	200 × 3	1	3' 30"		パドル	600	0:10:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



- 【テーマ】
- 泳ぎ込み
 - キャッチ動作
 - ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	300 × 1	1	6' 00"		チョイス	300	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	200	0:06:40
Swim	200 × 3	2	3' 50"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:23:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:06:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	50	0:02:00
Swim	200 × 3	1	3' 45"		パドル	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2650	0:57:55

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

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	25 × 6	1	0' 55"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	150	0:05:30
Swim	200 × 3	2	4' 05"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:24:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:06:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	50	0:02:00
Swim	200 × 3	1	3' 55"		パドル	600	0:11:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:57:45

テクニック

筋持久力

スタミナ
18_01_13



【テーマ】

- 泳ぎ込み
- キャッチ動作
- ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200 × 1	1	4' 40"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 親指上～小指上 肘を立てる	200	0:07:20
Swim	200 × 2	2	4' 30"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:18:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		グライドキック 親指下げながら12.5 スイム12.5 ※肘が上に向くように	200	0:07:20
Swim	50 × 1	1	2' 00"		ハード！！ 心拍を最大まで上げよう！！	50	0:02:00
Swim	200 × 3	1	4' 15"		パドル	600	0:12:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:05