

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



【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	200 × 2	1	3' 50"		チョイス	400	0:07:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:00
Swim	200 × 3	2	3' 05"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:18:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	75 × 6	2	1' 05"		スピードアップ ※レスト30"	900	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



【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	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:00
Swim	200 × 3	2	3' 15"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:19:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	75 × 5	2	1' 10"		スピードアップ ※レスト30"	750	0:11:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3050	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



- 【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	200 × 2	1	4' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:00
Swim	200 × 3	2	3' 30"		1S フルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:21:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	75 × 4	2	1' 15"		スピードアップ ※レスト30"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



【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	200 × 1	1	4' 10"		チョイス	200	0:04:10
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:40
Swim	200 × 3	2	3' 45"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:22:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75 × 4	2	1' 25"		スピードアップ ※レスト30"	600	0:11:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



- 【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 × 8	1	0' 50"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:40
Swim	200 × 3	2	4' 00"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:24:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	75 × 4	2	1' 30"		スピードアップ ※レスト30"	600	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:58:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_01_20



【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' 50"		グライドキック キャッチの形で12.5 スイム12.5 ※肘が肩より前に来てる形で	200	0:06:40
Swim	200 × 2	2	4' 15"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:17:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		入水前リカバリーストップ ※キャッチとのタイミングを合わせる	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	75 × 4	2	1' 40"		スピードアップ ※レスト30"	600	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:30