

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



- 【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	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"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 20"		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	50 × 5	3	0' 45"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト30"	750	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3050	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



【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	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	200	0:06:00
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"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
M-Swim	50 × 4	3	0' 45"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト30"	600	0:09:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2900	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



【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	100 × 3	1	2' 05"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	200	0:06:00
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"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 40"		フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	50 × 4	3	0' 50"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト30"	600	0:10:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:55

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	200	0:06:00
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"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	50 × 3	3	0' 50"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト60"	450	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



- 【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	100 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	200	0:06:00
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' 45"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	2' 10"		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50 × 3	3	0' 55"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト60"	450	0:08:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:25

テクニック

筋持久力

スピード  
18\_01\_27



- 【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	100 × 2	1	2' 20"		チョイス	200	0:04:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドックパドル 脇をしめないように12.5 スイム12.5 ※脇を開いた状態で	200	0:06:40
Swim	200 × 2	2	4' 20"		1S プルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:17:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		手を開いた状態でドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘を立てる意識	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	50 × 4	3	1' 10"		1S パドル・プルブイ 2S プルブイ 3S スイム レスト60"	600	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:54:50