

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_19  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	4' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 親指を下にした状態で 動かしながら3回目で大きく伸ばす12.5 スイム12.5 ※キャッチ前の動作	200	0:06:00
Swim	200	×	4	2	3' 05"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1600	0:24:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー入水前ストップ ※動き出しはキャッチが先 タイミング意識	200	0:06:00
M-Swim	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
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:40

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_19  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 45"	手は肩幅 親指を下にした状態で 動かしながら3回目で大きく伸ばす12.5 スイム12.5 ※キャッチ前の動作	200	0:06:00
Swim	200	×	4	2	3' 30"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1600	0:28:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	リカバリー入水前ストップ ※動き出しはキャッチが先 タイミング意識	200	0:06:00
M-Swim	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
Swim	50	×	2	1	1' 30"	ハード！！	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:56:10

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_19  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 親指を下にした状態で 動かしながら3回目で大きく伸ばす12.5 スイム12.5 ※キャッチ前の動作	200	0:06:40
Swim	200	×	3	2	4' 00"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1200	0:24:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー入水前ストップ ※動き出しはキャッチが先 タイミング意識	200	0:06:40
M-Swim	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
Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:40

テクニック

スピード

筋持久力  
18\_01\_19  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 40"	チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	手は肩幅 親指を下にした状態で 動かしながら3回目で大きく伸ばす12.5 スイム12.5 ※キャッチ前の動作	200	0:06:40
Swim	200	×	3	2	4' 30"	ベースアップ レスト60" 1S パドル 2S スイム	1200	0:27:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	リカバリー入水前ストップ ※動き出しはキャッチが先 タイミング意識	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 トックパドルハード 偶数 ストレートアームハード	200	0:06:00
Swim	50	×	1	1	2' 00"	ハード！！	50	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:56:00