

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

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"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	200	0:05:20
Swim	200	×	3	2	3' 00"	1Sプルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:05:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:05:20
M-Swim	75	×	10	1	1' 15"	25ノーブレハード 50スイム	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3050	0:57:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



【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	400	×	1	1	7' 50"	チョイス	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	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"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 20"	25ノーブレハード 50スイム	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:58:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



- 【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	400	×	1	1	8' 00"	チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	200	0:06:00
Swim	200	×	3	2	3' 30"	1Sプルブイ 2Sスイム レスト30"	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 25"	25ノーブレハード 50スイム	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:58:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



【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' 10"	チョイス	200	0:04:10
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	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"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	1	1' 35"	25ノーブレハード 50スイム	450	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:58:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



【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' 20"	チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	200	0:06:40
Swim	200	×	2	2	4' 05"	1Sプルブイ 2Sスイム レスト30"	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:06:00
M-Swim	75	×	8	1	1' 45"	25ノーブレハード 50スイム	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:00

テクニック

スピード

筋持久力
18_01_24
(水)



【テーマ】

- スピード
- 泳ぎ込み 200
- キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ダブルドックパドル5秒かけてゆっくり12.5 スイム12.5 ※力を入れずに 丁寧に	200	0:07:20
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' 55"	親指を捻った状態で前に伸ばす 動かしながら3回目で伸ばす12.5 スイム12.5 ※肩に力を入れないように 肘が上を向くように	200	0:07:20
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右向き 右手のみ キャッチ動作のみ ハード 偶数 左向き 左手のみ キャッチ動作のみ ハード ※肘が水面につかないように速く回す	200	0:06:40
M-Swim	75	×	6	1	1' 55"	25ノーブレハード 50スイム	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:57:40