

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
Swim	100 × 6	1	1' 45"		1分25秒以内を目標に	600	0:10:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200 × 4	1	3' 05"		ストローク数が一定になるように	800	0:12:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:55:30

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:05:20
Swim	100 × 6	1	1' 50"		1分30秒以内を目標に	600	0:11:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	200 × 4	1	3' 15"		ストローク数が一定になるように	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:40

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	1' 55"		1分35秒以内を目標に	500	0:09:35
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	200 × 4	1	3' 30"		ストローク数が一定になるように	800	0:14:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:56:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
Swim	100 × 5	1	2' 00"		1分40秒以内を目標に	500	0:10:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	200 × 3	1	3' 45"		ストローク数が一定になるように	600	0:11:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:55:25

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 15"		チョイス	300	0:07:30
	25 × 8	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	200	0:06:00
Swim	100 × 4	1	2' 10"		1分50秒以内を目標に	400	0:08:40
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	200 × 3	1	3' 55"		ストローク数が一定になるように	600	0:11:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:15

テクニック

筋持久力

スタミナ  
18\_05\_05



【テーマ】

●長いサークルでスピードアップ

●キャッチ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 20"		チョイス	200	0:05:20
	25 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
Swim	100 × 4	1	2' 30"		2分10秒以内を目標に	400	0:10:00
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本パドル 4本パドル無し ※プルブイ キャッチ動作	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドックパドル12.5 スイム12.5 ※肘が開かないように	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	200 × 3	1	4' 30"		ストローク数が一定になるように	600	0:13:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2100	0:56:00