

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	50 × 8	1	1' 05"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	400	0:08:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:04:00
	100 × 1	4	1' 40"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
Drill	50 × 8	1	1' 05"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	400	0:08:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:04:00
	100 × 1	4	1' 45"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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 × 6	1	1' 55"		1分35秒以内を目標に	600	0:11:30
Swim	50 × 1	1	1' 00"		イージー	50	0:01:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	50 × 6	1	1' 10"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	300	0:07:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	25 × 2	4	0' 30"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:04:00
	100 × 1	4	1' 50"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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' 45"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
Drill	50 × 6	1	1' 10"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	300	0:07:00
Swim	100 × 1	1	1' 55"		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	25 × 2	4	0' 35"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:04:40
	100 × 1	4	2' 00"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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 × 6	1	0' 45"		奇数 背泳ぎ 偶数 クロール	150	0:04:30
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"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	300	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25 × 2	4	0' 40"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	200	0:05:20
	100 × 1	4	2' 10"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
18_05_12



【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' 30"		チョイス	200	0:06:00
	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"		右ドック3回左3回 右2回左2回 右1回左1回～スイム ※片手ずつ丁寧に	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
Drill	50 × 5	1	1' 30"		右手キャッチスカーリング左手で右肘の下を押さえて12.5 左手12.5 スイム25 ※肘が固定できるように 片手で補助	250	0:07:30
Swim	100 × 1	1	2' 20"		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	25 × 2	3	0' 45"		1本目 バタフライの手 クロールのキック ハード	150	0:04:30
	100 × 1	3	2' 30"		2本目 平泳ぎの手 クロールのキック ハード スイム 繰り返し	300	0:07:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2000	0:56:00