



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	2	1	3' 40"	チョイス	400	0:07:20
Swim	200	×	6	1	2' 50"	奇数IM 偶数Fr	1200	0:17:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 00"	フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	2' 45"	パドル	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	0:57:30



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	2	1	3' 50"	チョイス	400	0:07:40
Swim	200	×	6	1	3' 10"	一定ペース	1200	0:19:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 00"	パドル	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:00:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)

C

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
Swim	200	×	6	1	3' 30"	一定ペース	1200	0:21:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3' 20"	パドル	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:01:00



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - キャッチ動作
 - 200泳ぎ込み

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)

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
Swim	200	×	5	1	3' 45"	一定ペース	1000	0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	パドル	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:59:25

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

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
Swim	200	×	4	1	4' 10"	一定ペース	800	0:16:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4' 00"	パドル	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:57:50

テクニック

筋持久力

スタミナ
19_01_16
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- キャッチ動作
- 200泳ぎ込み

F

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
Swim	200	×	3	1	4' 30"	一定ペース	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	グライドキック3秒 キャッチ肘上げクロール ※キャッチ動作 水面に肘が出るように	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 30"	フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 55"	奇数 右手ドッグパドル 左手伸ばして 偶数 左手ドッグパドル 右手伸ばして ※伸ばす動作+キャッチ動作の意識	200	0:07:20
M-Swim	200	×	4	1	4' 15"	パドル	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:57:20