

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- 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
	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース	1000	0:15:50
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 35"		一定ペース	1000	0:15:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:00:50

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- 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
	100 × 10	1	1' 40"		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	100 × 10	1	1' 40"		一定ペース	1000	0:16:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	1:02:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- キャッチ動作

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 8	1	1' 00"		チョイス	400	0:08:00
	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100 × 8	1	1' 50"		一定ペース	800	0:14:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:59:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- キャッチ動作

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 05"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100 × 8	1	1' 55"		一定ペース	800	0:15:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:59:00

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- キャッチ動作

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 6	1	1' 10"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 7	1	2' 05"		一定ペース	700	0:14:35
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 00"		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100 × 7	1	2' 05"		一定ペース	700	0:14:35
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2500	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
19\_05\_04



【テーマ】

- 100本数多め
- キャッチ動作

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50 × 4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
Swim	100 × 1	1	2' 15"		イージー	100	0:02:15
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作 意識	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"		4本 パドル掴んで 4本 げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:07:20
M-Swim	100 × 7	1	2' 15"		一定ペース	700	0:15:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:58:40