



- 【テーマ】
- インターバル(ショート)
  - キャッチ動作
  - 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_01  
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	4	1	1' 50"	チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	18	1	1' 25"	一定ペース	1800	0:25:30
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	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 40"	レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	0:58:30



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_01  
(水)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	4	1	1' 50"		チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	16	1	1' 35"		一定ペース	1600	0:25:20
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	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 45"		レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:59:20

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_01  
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	100	×	4	1	1' 55"	チョイス	400	0:07:40
Swim	100	×	16	1	1' 40"	一定ペース	1600	0:26:40
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	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	4	0' 45"	レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:00



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100本数多め

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_01  
(水)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100	×	16	1	1' 50"		一定ペース	1600	0:29:20
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	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:00
M-Swim	50	×	3	3	0' 50"		レスト30"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2950	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード

19\_05\_01

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

●100本数多め

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	2	1	2' 10"		チョイス	200	0:04:20
Swim	100	×	13	1	2' 05"		一定ペース	1300	0:27:05
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	3	1' 00"		レスト30"	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:59:45

テクニック

筋持久力

スピード

19\_05\_01

(水)



【テーマ】

●インターバル(ショート)

●キャッチ動作

●100本数多め

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
Swim	100	×	10	1	2' 15"		一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"		キャッチスカーリング ※キャッチ動作	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"		片手体側 キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※お腹に力を入れて バランスを取る	200	0:06:40
M-Swim	50	×	3	3	1' 10"		レスト30"	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:59:20