

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 4	1	2' 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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 35"		一定ペース	800	0:12:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:57:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 4	1	2' 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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	200	0:06:00
M-Swim	100 × 8	1	1' 40"		一定ペース	800	0:13:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 4	1	2' 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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 50"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	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	0:58:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
	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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 45"		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	200	0:06:00
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	0:57:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 3	1	2' 10"		チョイス	300	0:06:30
	100 × 8	1	2' 05"		一定ペース	800	0:16:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	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"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	200	0:06:00
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						2600	0:58:45

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_18



【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	100 × 3	1	2' 20"		チョイス	300	0:07:00
	100 × 7	1	2' 15"		一定ペース	700	0:15:45
Swim	100 × 1	1	2' 20"		イージー	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※肘を引かない	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"		片手ドッグパドル 片手フィニッシュ動作 ※奇数右手 偶数左手 リカバリー動作をしているときにキャッチの手を動かさない	200	0:06:40
M-Swim	100 × 6	1	2' 15"		一定ペース	600	0:13:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:59:25