

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_25



【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' 50" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 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" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 100 × 9 | 1 | 1' 35" | | 一定ペース | 900 | 0:14:15 |
| C-down | 100 × 1 | 1 | 3' 00" | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | 3100 | 0:59:15 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_25



【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' 50" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 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" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 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 | 0:59:10 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_25



【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' 50" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 45" | | フォーミング | 200 | 0:03:45 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 45" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 200 | 0:06:00 |
| 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_25



【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' 50" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 3' 45" | | フォーミング | 200 | 0:03:45 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 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 | 0:58:45 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_25



【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 × 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' 55" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | | フォーミング | 200 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 50" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 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 | 0:58:40 |

テクニック

スタミナ

筋持久力
19_05_25



【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 × 6 | 1 | 2' 15" | | 一定ペース | 600 | 0:13:30 |
| Swim | 100 × 1 | 1 | 2' 20" | | イージー | 100 | 0:02:20 |
| Drill | 25 × 8 | 1 | 0' 55" | | パドル キャッチスカーリング ※パドルを手に当てた状態で | 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" | | 片手入水位置伸ばして 片手キャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※入水位置とキャッチ位置を変えて | 200 | 0:07:20 |
| 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 | | | | | | 2300 | 0:58:30 |