

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - キャッチ動作
  - 100本数多め

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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	8	0' 20"		レスト20" 4Sレスト60"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - キャッチ動作
  - 100本数多め

B

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	×	18	1	1' 35"	一定ペース	1800	0:28:30
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 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	8	0' 20"	レスト20" 4Sレスト60"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3400	1:01:10

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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	×	3	1	1' 55"		チョイス	300	0:05:45
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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	6	0' 25"		レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:25

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - キャッチ動作
  - 100本数多め

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' 45"		ストレートアームドッグパドル12.5 スイム12.5 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	4	0' 25"		レスト30"	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:59:00

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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	×	3	1	2' 15"	チョイス	300	0:06:45
Swim	100	×	14	1	2' 05"	一定ペース	1400	0:29:10
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 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	25	×	3	4	0' 30"	レスト30"	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	1:00:35

テクニック

筋持久力

スピード  
19\_05\_15  
(水)



- 【テーマ】
- スピード
  - 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	×	12	1	2' 15"		一定ペース	1200	0:27:00
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 ※深い位置でキャッチ動作	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"		げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※水を掴む感覚を	200	0:07:20
M-Swim	25	×	3	4	0' 35"		レスト30"	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:20