



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	3' 30"	チョイス	200	0:03:30
	200	×	4	1	2' 50"	チョイス	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 30"	キャッチアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim	100	×	3	5	1' 20"	レスト40"	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3800	1:00:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	3' 30"	チョイス	200	0:03:30
	200	×	4	1	3' 05"	フォーミング	800	0:12:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 40"	キャッチアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim	100	×	3	4	1' 30"	レスト30"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:00:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	3	1	3' 25"	フォーミング	600	0:10:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 45"	キャッチアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 35"	レスト30"	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3300	1:02:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	3' 50"	チョイス	200	0:03:50
	200	×	3	1	3' 35"	フォーミング	600	0:10:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1' 55"	キャッチアップ	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim	100	×	3	4	1' 45"	レスト30"	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:02:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 10"	チョイス	200	0:04:10
	200	×	3	1	3' 55"	フォーミング	600	0:11:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 10"	キャッチアップ	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	100	×	3	3	1' 55"	レスト30"	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:02:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_01_08
(水)



【テーマ】

- インターバル(ショート)
- キャッチ動作
- 100キャッチアップ 丁寧に

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	200	×	1	1	4' 20"	チョイス	200	0:04:20
	200	×	3	1	4' 15"	フォーミング	600	0:12:45
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング ※キャッチ動作 水を触る	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2' 30"	キャッチアップ	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ドッグパドル ※キャッチ動作 肘を立てる	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	3	2' 10"	レスト30"	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	1:01:25