



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
20_01_15
(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"	フォーミング	800	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 35"	キャッチアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:05:20
M-Swim	200	×	7	1	2' 45"	一定ペース	1400	0:19:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3700	1:00:25



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
20_01_15
(水)

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"	片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1' 45"	キャッチアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:05:20
M-Swim	200	×	3	2	3' 00"	一定ペース レスト60"	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3500	1:01:30

テクニック

筋持久力

スタミナ
20_01_15
(水)



【テーマ】

- インターバル(ロング)
- 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"	片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1' 50"	キャッチアップ	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	3	2	3' 20"	一定ペース レスト60"	1200	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:55



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
20_01_15
(水)

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"	片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2' 00"	キャッチアップ	700	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:05



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
20_01_15
(水)

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"	片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 15"	キャッチアップ	800	0:18:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	3' 50"	一定ペース	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:45



- 【テーマ】
- インターバル(ロング)
 - 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

スタミナ
20_01_15
(水)

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"		片手キャッチスカーリング 横向き 奇数右 偶数左 ※サイドキックの形で 肘が下がらない位置を探して	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"		片手キャッチスカーリング 片手前・下・後ろ ※片手を動かしてもスカーリングの形は変わらないように	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4' 15"		一定ペース	600	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	1:01:10