

テクニック

筋持久力

スタミナ  
20\_01\_18  
(金)



【テーマ】

- スピード
- 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' 50"	チョイス	200	0:03:50
Swim	200	×	5	1	3' 10"	一定ペース(AはIM)	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※顔を上げてもお腹が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 40"	キャッチアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 3回横向き 3回フラット ※横を向いても肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	12	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキックハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストローク	300	0:08:00
	25	×	8	1	0' 40"	6ストローク毎ビルドアップ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:20



【テーマ】

- スピード
- 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\_18  
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"	一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※顔を上げてもお腹が下がらないように	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1' 50"	キャッチアップ	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 3回横向き 3回フラット ※横を向いても肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキックハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストローク	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	6ストローク毎ビルドアップ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	1:01:50



【テーマ】

- スピード
- 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\_18  
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 00"	チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	4	1	3' 50"	一定ペース	800	0:15:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※顔を上げてもお腹が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 00"	キャッチアップ	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 3回横向き 3回フラット ※横を向いても肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキックハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストローク	200	0:05:20
	25	×	8	1	0' 40"	6ストローク毎ビルドアップ	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	1:01:40



【テーマ】

- スピード
- 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\_18  
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】						● ● ●		
W-up	200	×	1	1	4' 30"	チョイス	200	0:04:30
Swim	200	×	3	1	4' 20"	一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	キャッチスカーリング 顔上げ3秒 顔下げ3秒 ※顔を上げてもお腹が下がらないように	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2' 20"	キャッチアップ	800	0:18:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手ドッグパドル 3回横向き 3回フラット ※横を向いても肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0' 40"	奇数 バタフライの手 クロールのキックハード 偶数 キャッチアップ キックハード 10ストローク	150	0:04:00
	25	×	4	1	0' 40"	6ストローク毎ビルドアップ	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:59:10