



- 【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\_22  
(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"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	6	1' 00"	25ハード 25スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	25スイム 25ハード 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	0:59:10



- 【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\_22  
(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"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:05:20
M-Swim	50	×	1	6	1' 00"	25ハード 25スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	25スイム 25ハード 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3200	1:01:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_01\_22  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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	×	4	1	3' 25"	フォーミング	800	0:13:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	6	1' 00"	25ハード 25スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	300	0:06:00
	50	×	1	6	1' 00"	25スイム 25ハード 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	1:03:20



- 【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\_22  
(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	×	4	1	3' 35"	フォーミング	800	0:14:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:06:00
M-Swim	50	×	1	4	1' 05"	25ハード 25スイム	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	200	0:04:20
	50	×	1	4	1' 05"	25スイム 25ハード 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_01\_22

(水)



【テーマ】

- スピード
- 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"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 10"	25ハード 25スイム	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 10"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	150	0:03:30
	50	×	1	3	1' 10"	25スイム 25ハード 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	1:00:45

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_01\_22  
(水)



【テーマ】

- スピード
- 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"	片手ドッグパドル 3回フラット 3回横向き ※横向きになったときに 肘を引かないように	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"	げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※水に触れている感覚を意識して	200	0:06:40
M-Swim	50	×	1	3	1' 20"	25ハード 25スイム	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 20"	12.5スイム 25ハード 12.5スイム	150	0:04:00
	50	×	1	3	1' 20"	25スイム 25ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	1:00:25