



- 【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_27
(月)

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" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 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' 45" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 6 | 1 | 2' 45" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 1200 | 0:16:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | 0:58:20 |



- 【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_27
(月)

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' 45" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 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" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 10" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 1000 | 0:15:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3300 | 1:00:40 |



- 【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_27
(月)

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' 20" | フォーミング | 600 | 0:10:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 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" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 30" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 1000 | 0:17:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 3000 | 0:59:10 |



- 【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_27
(月)

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' 30" | フォーミング | 600 | 0:10:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 00" | キャッチアップ | 800 | 0:16:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 45" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3' 40" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 800 | 0:14:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 1:00:00 |



- 【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_27
(月)

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' 50" | フォーミング | 600 | 0:11:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 7 | 1 | 2' 15" | キャッチアップ | 700 | 0:15:45 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 50" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4' 00" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 600 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2600 | 0:59:45 |



- 【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_27
(月)

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 | × | 2 | 1 | 4' 15" | フォーミング | 400 | 0:08:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | プルブイ げんこつキャッチスカーリング12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:07:20 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 2' 30" | キャッチアップ | 800 | 0:20:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0' 55" | プルブイ げんこつドッグパドル12.5 スイム12.5 ※前腕に水を当てる感覚を | 200 | 0:07:20 |
| M-Swim | 200 | × | 2 | 1 | 4' 30" | プルブイ パドル無し！ キック無し！！ | 400 | 0:09:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3' 00" | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | 2300 | 0:59:30 |