



- 【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 スタミナ
20_01_31
(金)

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"		片手ドッグパドル12.5 片手スイム ※動かしていない手をしっかりと止める	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"		小さい板片手クロール ※軽く沈めて指先 前腕意識	200	0:06:00
M-Swim	50	×	10	2	0' 45"		一定ペース レスト60"	1000	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:59:50



- 【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 スタミナ
20_01_31
(金)

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' 30"		フォーミング	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手ドッグパドル12.5 片手スイム ※動かしていない手をしっかりと止める	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"		小さい板片手クロール ※軽く沈めて指先 前腕意識	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 50"		一定ペース レスト60"	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:50



- 【 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

スタミナ
20_01_31
(金)

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' 45"		フォーミング	600	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0' 45"		片手ドッグパドル12.5 片手スイム ※動かしていない手をしっかりと止める	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"		小さい板片手クロール ※軽く沈めて指先 前腕意識	200	0:06:00
M-Swim	50	×	8	2	0' 55"		一定ペース レスト60"	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	1:00:45



- 【 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 スタミナ
20_01_31
(金)

E

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12.5 片手スイム ※動かしていない手をしっかりと止める	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"		小さい板片手クロール ※軽く沈めて指先 前腕意識	200	0:06:40
M-Swim	50	×	8	1	1' 10"		一定ペース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	1:00:45