

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 40"		キャッチスカーリング	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 40"		ドッグパドル	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	200 × 7	1	3' 10"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1400	0:22:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2800	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 35"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:35
Swim	200 × 6	1	3' 25"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1200	0:20:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:56:35

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	400 × 1	1	7' 30"		チョイス	400	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 00"		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	200 × 5	1	3' 45"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1000	0:18:45
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	350 × 1	1	7' 30"		チョイス	350	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		キャッチスカーリング	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	200 × 5	1	3' 50"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1000	0:19:10
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2350	0:56:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	350 × 1	1	7' 30"		チョイス	350	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		キャッチスカーリング	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"		ドッグパドル	150	0:04:30
Swim	200 × 1	1	4' 20"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:20
Swim	200 × 5	1	4' 10"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1000	0:20:50
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_01_09



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 泳ぎこみ+動作確認

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	350 × 1	1	7' 30"		チョイス	350	0:07:30
Swim	50 × 4	1	2' 00"		ハード！！	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		イージー	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ドッグパドル	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	200 × 4	1	4' 20"		フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	800	0:17:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:56:10