

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	6	1	3' 05"	フォーミング 一定ペース	1200 0:18:30
Drill	25	×	8	1	0' 40"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 15"	ドリル意識して フォーミング	200 0:00:00 0:03:15
Swim	50	×	1	5	0' 40"	スピードアップ	250 0:03:20
	100	×	1	5	1' 40"	フォーミング 繰り返し	500 0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						3050	0:55:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	6	1	3' 25"	フォーミング 一定ペース	1200 0:20:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	200 0:00:00 0:03:30
Swim	50	×	1	4	0' 45"	スピードアップ	200 0:03:00
	100	×	1	4	1' 45"	フォーミング 繰り返し	400 0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2900	0:57:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	5	1	3' 45"	フォーミング 一定ペース	1000 0:18:45
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:06:40
Swim	200	×	1	1	3' 50"	ドリル意識して フォーミング	200 0:00:00 0:03:50
Swim	50	×	1	4	0' 50"	スピードアップ	200 0:03:20
	100	×	1	4	1' 50"	フォーミング 繰り返し	400 0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2700	0:56:25

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	4	1	3' 55"	フォーミング 一定ペース	800 0:15:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 00"	ドリル意識して フォーミング	200 0:00:00 0:04:00
Swim	50	×	1	4	0' 55"	スピードアップ	200 0:03:40
	100	×	1	4	2' 05"	フォーミング 繰り返し	400 0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2450	0:55:30

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	3	1	4' 10"	フォーミング 一定ペース	600 0:12:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:07:20
Swim	200	×	1	1	4' 15"	ドリル意識して フォーミング	200 0:00:00 0:04:15
Swim	50	×	1	4	1' 05"	スピードアップ	200 0:04:20
	100	×	1	4	2' 15"	フォーミング 繰り返し	400 0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2250	0:54:35

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_23

【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	200	×	3	1	4' 20"	フォーミング 一定ペース	600 0:13:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	げんこつ+キャッチスカーリング	200 0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"	体側ドッグパドル+足首にプルトイ ※フラットな姿勢を意識して 奇数右手 偶数左手	200 0:07:20
Swim	100	×	1	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	100 0:00:00 0:04:30
Swim	50	×	1	4	1' 10"	スピードアップ	200 0:04:40
	100	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	400 0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2150	0:56:40