

テクニック

スタミナ

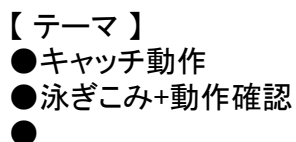
筋持久力
21_01_23



- 【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+足首にプルブイ ※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	0:03:15
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

[illegible]

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+足首にプルブイ ※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	0:03:50
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+足首にプルブイ ※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	0:04:00
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+足首にプルブイ ※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	0:04:15
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+足首にプルブイ ※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	0:04:30
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