

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



- 【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"		ワイドドッグパドル	200	0:05:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	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	75 × 3	4	1' 00"		スピードアップ レスト60"	900	0:12:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3200	0:56:15

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



- 【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 × 5	1	3' 25"		フォーミング 一定ペース	1000	0:17:05
Drill	25 × 8	1	0' 45"		ワイドドッグパドル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	75 × 3	4	1' 05"		スピードアップ レスト60"	900	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:45

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



【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"		ワイドドッグパドル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	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	75 × 2	4	1' 10"		スピードアップ レスト30"	600	0:09:20
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2700	0:55:05

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



- 【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"		ワイドドッグパドル	200	0:06:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	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	75 × 4	2	1' 20"		スピードアップ レスト60"	600	0:10:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:54:10

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



- 【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 × 4	1	4' 10"		フォーミング 一定ペース	800	0:16:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ワイドドッグパドル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	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	75 × 3	2	1' 25"		スピードアップ レスト60"	450	0:08:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:53:55

テクニック

スタミナ

筋持久力  
21\_01\_30



【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 × 4	1	4' 20"		フォーミング 一定ペース	800	0:17:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		ワイドドッグパドル	200	0:06:40
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチアップ+足首にプルブイ ※フラットな姿勢を意識して	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	75 × 3	2	1' 35"		スピードアップ レスト60"	450	0:09:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2200	0:55:50