

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+動作確認
- キャッチ動作
- 泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●				
W-up	400	×	1	1	7' 00"	チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	2' 50"	フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	1200	0:17:00
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"	プルスカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	フィニッシュスカーリング	200	0:05:20
Swim	200	×	2	1	2' 45"	ドリル意識して フォーミング	400	0:05:30
Swim	50	×	4	1	2' 00"	ハード！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+動作確認
- キャッチ動作
- 泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1' 20秒

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 15"	フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	800	0:13:00
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"	プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:06:20
Swim	50	×	4	1	2' 00"	ハード！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+動作確認
- キャッチ動作
- 泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1' 20秒

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	7' 30"	チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	4	1	3' 40"	フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	800	0:14:40
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"	プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:00
Swim	50	×	4	1	2' 00"	ハード！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:58:10

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+動作確認
- キャッチ動作
- 泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8'00"	チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	4'00"	フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	800	0:16:00
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"	プルスカーリング	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	フィニッシュスカーリング	150	0:04:30
Swim	200	×	2	1	3'50"	ドリル意識して フォーミング	400	0:07:40
Swim	50	×	4	1	2'00"	ハード！！	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2350	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

●泳ぎこみ+動作確認

●キャッチ動作

●泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8'30"	チョイス	400	0:08:30
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
Drill	25	×	6	1	0'50"	キャッチスカーリング	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	プルスカーリング	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	フィニッシュスカーリング	150	0:05:00
Swim	200	×	2	1	4'10"	ドリル意識して フォーミング	400	0:08:20
Swim	50	×	2	1	2'00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3'00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
21_01_06
(水)



【テーマ】

- 泳ぎこみ+動作確認
- キャッチ動作
- 泳ぎチェック

●目標設定タイム 50=40秒 100=1'20秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	400	×	1	1	8' 50"	チョイス	400	0:08:50
Swim	200	×	3	1	4' 45"	フォーミング しっかりと身体を起こそう！！	600	0:14:15
Drill	25	×	6	1	0' 55"	キャッチスカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	プルスカーリング	150	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	フィニッシュスカーリング	150	0:05:30
Swim	200	×	2	1	4' 30"	ドリル意識して フォーミング	400	0:09:00
Swim	50	×	2	1	2' 00"	ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:35