



【テーマ】
●キヤッチ動作
●動作確認
●身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_06_29 (月)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 30"	600	0:10:30
Kick	25	×	16	1	0' 30"	400	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1' 25"	800	0:11:20
Swim	50	×	5	2	0' 40" 頑張ろう！！ レスト60"	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						3000	0:55:30



テクニック

筋持久力

スピード

20_06_29

(月)

【テーマ】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 40"	チョイス	600
Kick	25	×	16	1	0' 40"	板キック	400
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドッグパドル	300
Swim	100	×	6	1	1' 35"	ドリル意識して	600
Swim	50	×	4	2	0' 45"	頑張ろう！！ レスト60"	400
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2700	0:56:10



【テーマ】
●キャッチ動作
●動作確認
●身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_06_29 (月)

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 50"	チョイス	600
Kick	25	×	12	1	0' 40"	板キック	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドッグパドル	300
Swim	100	×	7	1	1' 40"	ドリル意識して	700
Swim	50	×	6	1	0' 45"	頑張ろう！！	300
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2600	0:54:40



【テーマ】
●キャッチ動作
●動作確認
●身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_06_29 (月)

D

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	4' 00"	チョイス	600 0:12:00
Kick	25	×	12	1	0' 40"	板キック	300 0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	キャッチスカーリング	300 0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ドッグパドル	300 0:09:00
Swim	100	×	6	1	1' 50"	ドリル意識して	600 0:11:00
Swim	50	×	5	1	0' 50"	頑張ろう！！	250 0:04:10
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2450	0:56:10



テクニック

筋持久力

スピード

20_06_29

(月)

【テーマ】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

E

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	2	1	4' 20"	チヨイス	400	0:08:40
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Drill	25	×	12	1	0' 45"	キャッチスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	ドッグパドル	300	0:09:00
Swim	100	×	6	1	2' 10"	ドリル意識して	600	0:13:00
Swim	50	×	4	1	1' 05"	頑張ろう！！	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30



テクニック

筋持久力

スピード

20_06_29

(月)

【テーマ】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

F

Menu	m	本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】					●			
					●			
					●			
W-up	200	×	2	1	4' 40"	チョイス	400	0:09:20
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Drill	25	×	12	1	0' 50"	キャッチスカーリング	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"	ドッグパドル	300	0:10:00
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して	400	0:09:20
Swim	50	×	4	1	1' 10"	頑張ろう！！	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:53:50