



【 テーマ 】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
<div>●●●</div> <div>W-up200 × 313' 30"チョイス6000:10:30</div> <div>Kick25 × 1610' 30"板キック4000:08:00</div> <div>Drill25 × 1210' 40"キャッチスカーリング3000:08:00</div> <div>Drill25 × 1210' 40"ドッグパドル3000:08:00</div> <div>Swim100 × 811' 25"ドリル意識して8000:11:20</div> <div>Swim50 × 520' 40"頑張ろう！！レスト60"5000:06:40</div> <div>C-down100 × 113' 00"各自1000:03:00</div> <div>Total30000:55:30</div>									



- 【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)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】			●						
			●						
			●						
W-up	200	×	3	1	3' 40"		チョイス	600	0:11:00
Kick	25	×	16	1	0' 40"		板キック	400	0:10:40
Drill	25	×	12	1	0' 40"		キャッチスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		ドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1' 35"		ドリル意識して	600	0:09:30
Swim	50	×	4	2	0' 45"		頑張ろう！！ レスト60"	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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	0:11:30
Kick	25	×	12	1	0' 40"		板キック	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		キャッチスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"		ドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	7	1	1' 40"		ドリル意識して	700	0:11:40
Swim	50	×	6	1	0' 45"		頑張ろう！！	300	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
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)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】			●						
			●						
			●						
W-up	200	×	2	1	4' 20"		チョイス	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)

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