

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(月)



【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
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	200	×	3	1	3' 30"		チョイス	600	0:10:30
Kick	25	×	16	1	0' 30"		板キック	400	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	×	8	1	1' 25"		ドリル意識して	800	0:11:20
Swim	75	×	8	1	0' 55"		頑張ろう！！	600	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(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	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	75	×	4	1	1' 10"	頑張ろう！！	300	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(月)



【テーマ】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

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	75	×	4	1	1' 15"	頑張ろう！！	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(月)



【テーマ】

- キャッチ動作
- 動作確認
- 身体作り

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	×	10	1	0' 40"		板キック	250	0:06:40
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	×	5	1	1' 50"		ドリル意識して	500	0:09:10
Swim	75	×	4	1	1' 25"		頑張ろう！！	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(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	×	5	1	2' 10"	ドリル意識して	500	0:10:50
Swim	75	×	4	1	1' 35"	頑張ろう！！	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_01
(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	×	8	1	0' 45"	板キック	200	0:06:00
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	75	×	4	1	1' 45"	頑張ろう！！	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40