

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_03
(金)



【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	200	×	3	1	2' 45"		頑張ろう！！	600	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:57:05

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_03
(金)



【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	×	4	1	1' 35"		ドリル意識して	400	0:06:20
Swim	200	×	3	1	3' 00"		頑張ろう！！	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_03
(金)



【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	×	4	1	1' 40"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 20"	頑張ろう！！	600	0:10:00
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_03
(金)



【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	×	4	1	1' 50"	ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3' 45"	頑張ろう！！	400	0:07:30
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_03
(金)



【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	×	4	1	2' 10"		ドリル意識して	400	0:08:40
Swim	200	×	2	1	4' 10"		頑張ろう！！	400	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_03
(金)



【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	200	×	2	1	4' 20"		頑張ろう！！	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:20