

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_08
(水)



【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	200	×	4	1	2' 40"		ドリル意識して	800	0:10:40
Swim	75	×	4	2	0' 55"		スピードアップ レスト60"	600	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_08
(水)



【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	200	×	4	1	3' 05"		ドリル意識して	800	0:12:20
Swim	75	×	4	1	1' 05"		スピードアップ	300	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:57:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_08
(水)



【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	200	×	4	1	3' 15"		ドリル意識して	800	0:13:00
Swim	75	×	4	1	1' 10"		スピードアップ	300	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_08
(水)



【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	200	×	3	1	3' 40"		ドリル意識して	600	0:11:00
Swim	75	×	4	1	1' 20"		スピードアップ	300	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_08
(水)



【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	200	×	3	1	4' 10"		ドリル意識して	600	0:12:30
Swim	75	×	4	1	1' 30"		スピードアップ	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_08

(水)



【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' 45"		チョイス	400	0:09:30
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	200	×	2	1	4' 25"		ドリル意識して	400	0:08:50
Swim	75	×	4	1	1' 40"		スピードアップ	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:30