

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_10

(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	200	×	4	1	2' 40"	ドリル意識して	800	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1' 20"	スピードアップ	600	0:08:00
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_10

(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	200	×	3	1	3' 05"	ドリル意識して	600	0:09:15
Swim	100	×	4	1	1' 30"	スピードアップ	400	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_10

(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	200	×	3	1	3' 15"	ドリル意識して	600	0:09:45
Swim	100	×	4	1	1' 40"	スピードアップ	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:55

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_10

(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	200	×	3	1	3' 40"	ドリル意識して	600	0:11:00
Swim	100	×	3	1	1' 45"	スピードアップ	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_10

(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	200	×	3	1	4' 10"	ドリル意識して	600	0:12:30
Swim	100	×	3	1	2' 05"	スピードアップ	300	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_10

(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' 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	100	×	3	1	2' 10"	スピードアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2050	0:55:20