

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して	400	0:06:00
Kick	25	×	16	1	0' 30"	板キック	400	0:08:00
Swim	50	×	5	4	0' 40"	頑張ろう！！ レスト30"	1000	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して	400	0:06:00
Kick	25	×	14	1	0' 40"	板キック	350	0:09:20
Swim	50	×	5	3	0' 45"	頑張ろう！！	750	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	0:56:35

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して	400	0:06:40
Kick	25	×	14	1	0' 40"	板キック	350	0:09:20
Swim	50	×	3	4	0' 45"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	8	1	0' 55"	ドリル意識して	400	0:07:20
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
Swim	50	×	5	2	0' 50"	頑張ろう！！ レスト30"	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	8	1	1' 10"	ドリル意識して	400	0:09:20
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Swim	50	×	4	2	1' 00"	頑張ろう！！ レスト30"	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_07\_15  
(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
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	50	×	6	1	1' 20"	ドリル意識して	300	0:08:00
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Swim	50	×	5	1	1' 15"	頑張ろう！！	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1900	0:54:15