

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_17

(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
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	25	×	4	8	0' 20"	頑張ろう！！ レスト30"	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:54:10

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_17

(金)



- 【テーマ】
- キヤッチ動作
 - 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"	キヤッチスカーリング	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	25	×	3	8	0' 20"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:53:20

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_17

(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
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	25	×	4	6	0' 25"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_17

(金)



- 【テーマ】
- キヤッチ動作
 - 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"	キヤッチスカーリング	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	25	×	3	6	0' 25"	頑張ろう！！ レスト30"	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:54:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_17

(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
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	×	14	1	0' 45"	板キック	350	0:10:30
Swim	25	×	2	6	0' 25"	頑張ろう！！ レスト30"	300	0:05:00
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_17

(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
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	×	14	1	0' 45"	板キック	350	0:10:30
Swim	25	×	2	4	0' 30"	頑張ろう！！ レスト30"	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00