



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 動作確認
 - 身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_07_20
(月)

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	200	×	4	1	2' 40"		頑張ろう！！	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_20

(月)



【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	×	12	1	0' 40"		板キック	300	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 00"		頑張ろう！！	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_20
(月)



【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	×	12	1	0' 40"		板キック	300	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3' 15"		頑張ろう！！	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:10



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 動作確認
 - 身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_07_20
(月)

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	×	6	1	0' 55"		ドリル意識して	300	0:05:30
Kick	25	×	10	1	0' 40"		板キック	250	0:06:40
Swim	200	×	3	1	3' 40"		頑張ろう！！	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:10



- 【テーマ】
- キャッチ動作
 - 動作確認
 - 身体作り

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_20
(月)

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	×	6	1	1' 10"		ドリル意識して	300	0:07:00
Kick	25	×	10	1	0' 45"		板キック	250	0:07:30
Swim	200	×	3	1	4' 10"		頑張ろう！！	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_20

(月)



【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	×	4	1	1' 20"		ドリル意識して	200	0:05:20
Kick	25	×	10	1	0' 45"		板キック	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	4' 25"		頑張ろう！！	400	0:08:50
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:10