

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

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

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

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 |