

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_22

(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	300	×	3	1	3' 50"		頑張ろう！！	900	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_22
(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	×	12	1	0' 40"	板キック	300	0:08:00
Swim	300	×	3	1	4' 30"	頑張ろう！！	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_22

(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	×	6	1	0' 50"	ドリル意識して	300	0:05:00
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
Swim	300	×	3	1	4' 45"	頑張ろう！！	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:56:25

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_22

(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	×	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	300	×	2	1	5' 00"		頑張ろう！！	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_22

(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	×	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	300	×	2	1	6' 00"		頑張ろう！！	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_22
(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	300	×	1	1	7' 00"	頑張ろう！！	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:55:00