

スピード
20_07_27
(月)

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
<div>【Conditioning】</div> <div><div></div><div></div><div></div></div>									
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	×	4	2	0' 40"		頑張ろう！！	400	0:05:20
	200	×	1	2	2' 45"		フォーミング	400	0:05:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_27

(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	50	×	4	2	0' 45"		頑張ろう！！	400	0:06:00
	200	×	1	2	3' 10"		フォーミング	400	0:06:20
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:20



【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
<div>【Conditioning】</div> <div>●</div> <div>●</div> <div>●</div>									
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	50	×	3	2	0' 45"		頑張ろう！！	300	0:04:30
	200	×	1	2	3' 30"		フォーミング	400	0:07:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:40

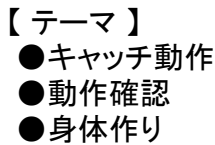


【テーマ】

- 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
<div>【Conditioning】</div> <div><div></div><div></div><div></div></div>									
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	×	8	1	0' 40"		板キック	200	0:05:20
Swim	50	×	3	2	0' 50"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	200	×	1	2	3' 45"		フォーミング 繰り返し	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:20



スピード
20_07_27
(月)

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
<div>【Conditioning】</div> <div><div></div><div></div><div></div></div>									
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	×	8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	2	2	1' 05"		頑張ろう！！	200	0:04:20
	200	×	1	2	4' 15"		フォーミング	400	0:08:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_27

(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	×	6	1	1' 20"		ドリル意識して	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	0' 45"		板キック	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	1' 15"		頑張ろう！！	200	0:05:00
	200	×	1	1	4' 45"		フォーミング	200	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:56:15