



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

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 30"	600	0:10:30
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	400	0:06:00
Kick	25	×	16	1	0' 30"	400	0:08:00
Swim	50	×	4	2	0' 40"	400	0:05:20
	200	×	1	2	2' 45"	400	0:05:30
					繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	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"	600	0:11:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	50	×	8	1	0' 45"	400	0:06:00
Kick	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	50	×	4	2	0' 45"	400	0:06:00
	200	×	1	2	3' 10"	400	0:06:20
					繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						2800	0:56:20



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

C

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 50"	600	0:11:30
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	50	×	8	1	0' 50"	400	0:06:40
Kick	25	×	12	1	0' 40"	300	0:08:00
Swim	50	×	3	2	0' 45"	300	0:04:30
	200	×	1	2	3' 30"	400	0:07:00
					繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						2700	0:56:40



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

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	×	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



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

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	×	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 繰り返し	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:55:30



【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_27 (月)

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	