

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_29
(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	25	×	4	3	0' 20"	頑張ろう！！	300	0:04:00
	100	×	2	3	1' 25"	フォーミング	600	0:08:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_29

(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	25	×	2	3	0' 20"	頑張ろう！！	150	0:02:00
	100	×	2	3	1' 35"	フォーミング	600	0:09:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2750	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_29

(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	×	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	25	×	4	2	0' 25"	頑張ろう！！	200	0:03:20
	100	×	2	2	1' 45"	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							2600	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_29

(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	25	×	4	3	0' 25"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	100	×	1	3	1' 55"		フォーミング	300	0:05:45
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード
20_07_29
(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	×	12	1	0' 45"	板キック	300	0:09:00
Swim	25	×	2	3	0' 25"	頑張ろう！！	150	0:02:30
	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_07_29

(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	25	×	2	2	0' 30"		頑張ろう！！	100	0:02:00
	100	×	1	2	2' 30"		フォーミング	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:00