



【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_31 (金)

A

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 30"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キャッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドッグパドル	300
Swim	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して	400
Kick	25	×	16	1	0' 30"	板キック	400
Swim	75	×	4	3	0' 55"	頑張ろう！！ レスト30"	900
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						3000	0:54:30



【テーマ】
●キヤッチ動作
●動作確認
●身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_07_31 (金)

B

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	3	1	3' 40"	チョイス	600
Drill	25	×	12	1	0' 40"	キヤッチスカーリング	300
Drill	25	×	12	1	0' 40"	ドッグパドル	300
Swim	50	×	8	1	0' 45"	ドリル意識して	400
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250
Swim	75	×	3	4	1' 05"	頑張ろう！！ レスト30"	900
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100
Total						2850	0:55:40



【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_31 (金)

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	75	×	4	2	1' 15"	600	0:10:00
					頑張ろう！！ レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						2600	0:55:10



【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_31 (金)

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	×	12	1	0' 40"	板キック	300 0:08:00
Swim	75	×	3	2	1' 20"	頑張ろう！！ レスト30"	450 0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100 0:03:00
Total						2350	0:54:30



【テーマ】
●キヤッチ動作
●動作確認
●身体作り

テクニック 筋持久力 スピード
20_07_31 (金)

E

Menu	m	本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】							
W-up	200	×	2	1	4' 20"	400	0:08:40
Drill	25	×	12	1	0' 45"	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	300	0:09:00
Swim	50	×	6	1	1' 10"	300	0:07:00
Kick	25	×	12	1	0' 45"	300	0:09:00
Swim	75	×	3	2	1' 25"	450	0:08:30
					頑張ろう！！ レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	100	0:03:00
Total						2150	0:54:10



【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_31 (金)

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	×	12	1	0' 45"	板キック	300	0:09:00
Swim	75	×	4	1	1' 35"	頑張ろう！！	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total						2000	0:55:50	