



- 【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	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	75	×	4	3	0' 55"		頑張ろう！！ レスト30"	900	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:54:30



- 【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\_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	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	×	10	1	0' 40"		板キック	250	0:06:40
Swim	75	×	3	4	1' 05"		頑張ろう！！ レスト30"	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:55:40



- 【テーマ】
- キャッチ動作
  - 動作確認
  - 身体作り

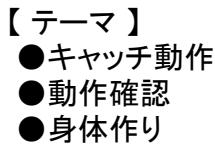
テクニック

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



スピード  
20\_07\_31  
(金)

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	×	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)

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	75	×	3	2	1' 25"		頑張ろう！！ レスト30"	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	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