

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_03

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- ベースアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	8	1	1' 50"		チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	12	1	0' 40"		プルスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"		板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	300	0:09:00
Swim	200	×	2	1	3' 00"		ドリル意識して	400	0:06:00
Swim	50	×	4	3	0' 40"		頑張ろう！！	600	0:08:00
	200	×	1	3	2' 50"		フォーミング 繰り返し	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:57:10

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_03
(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- ベースアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	8	1	2' 00"	チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	プルスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	300	0:09:00
Swim	200	×	2	1	3' 20"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	50	×	4	2	0' 45"	頑張ろう！！	400	0:06:00
	200	×	1	2	3' 15"	フォーミング 繰り返し	400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_03

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- ベースアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	8	1	2' 00"	チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	12	1	0' 40"	プルスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	300	0:09:00
Swim	200	×	2	1	3' 40"	ドリル意識して	400	0:07:20
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 繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_03

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- ベースアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	6	1	2' 10"		チョイス	600	0:13:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"		板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	50	×	3	2	0' 50"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	200	×	1	2	4' 00"		フォーミング 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_03
(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- ベースアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	100	×	6	1	2' 20"	チョイス	600	0:14:00
Drill	25	×	12	1	0' 45"	プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0' 50"	板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4' 30"	ドリル意識して	400	0:09:00
Swim	50	×	2	2	1' 05"	頑張ろう！！	200	0:04:20
	200	×	1	2	4' 20"	フォーミング 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_03
(月)



- 【テーマ】
- プル動作
 - 動作確認
 - ベースアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】							● ● ●		
W-up	100	×	6	1	2' 30"		チョイス	600	0:15:00
Drill	25	×	12	1	0' 50"		プルスカーリング	300	0:10:00
Drill	25	×	12	1	0' 55"		板片手 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	300	0:11:00
Swim	200	×	1	1	4' 40"		ドリル意識して	200	0:04:40
Swim	50	×	3	2	1' 15"		頑張ろう！！	300	0:07:30
	100	×	1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:40