

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_05
(水)



【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	100	×	3	3	1' 20"	頑張ろう！！	900	0:12:00
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_05

(水)



【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	100	×	4	2	1' 30"		頑張ろう！！	800	0:12:00
	50	×	1	2	1' 00"		フォーミング 繰り返し	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_05
(水)



- 【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	100	×	3	2	1' 40"	頑張ろう！！	600	0:10:00
	50	×	1	2	1' 00"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_05
(水)



【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	100	×	3	2	1' 50"		頑張ろう！！	600	0:11:00
	50	×	1	2	1' 20"		フォーミング 繰り返し	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_05
(水)



- 【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	100	×	2	2	2' 05"		頑張ろう！！	400	0:08:20
	50	×	1	2	1' 30"		フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
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_08_05
(水)



- 【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	100	×	2	2	2' 15"	頑張ろう！！	400	0:09:00
	50	×	1	1	1' 45"	フォーミング	50	0:01:45
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:25