

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	4	5	0' 20"	頑張ろう！！	500	0:06:40
	100	×	1	5	1' 40"	フォーミング 繰り返し 3S レスト60"	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	3	4	0' 20"	頑張ろう！！	300	0:04:00
	100	×	1	4	2' 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							2600	0:54:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	4	3	0' 25"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	100	×	1	3	2' 00"		フォーミング 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	3	4	0' 25"		頑張ろう！！	300	0:05:00
	100	×	1	4	2' 10"		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								2350	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	2	4	0' 25"	頑張ろう！！	200	0:03:20
	100	×	1	4	2' 30"	フォーミング 繰り返し	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_07  
(金)



- 【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	25	×	2	3	0' 30"		頑張ろう！！	150	0:03:00
	100	×	1	3	2' 45"		フォーミング	300	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:54:55