

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_10
(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' 40"	ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1' 30"	ドリル意識して	600	0:09:00
Swim	150	×	1	5	2' 00"	頑張ろう！！	750	0:10:00
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング 繰り返し	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:57:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_10

(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' 40"	ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	4	1	1' 40"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	150	×	1	5	2' 15"	頑張ろう！！	750	0:11:15
	50	×	1	5	1' 00"	フォーミング	250	0:05:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:57:55

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_10
(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' 40"	ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識して	400	0:07:00
Swim	150	×	1	4	2' 15"	頑張ろう！！	600	0:09:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_10

(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	×	12	1	0' 40"		ロングドッグパドル	300	0:08:00
Swim	100	×	4	1	2' 00"		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	150	×	1	4	2' 30"		頑張ろう！！	600	0:10:00
	50	×	1	4	1' 15"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_10
(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' 45"	ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	100	×	4	1	2' 15"	ドリル意識して	400	0:09:00
Swim	150	×	1	3	3' 00"	頑張ろう！！	450	0:09:00
	50	×	1	3	1' 30"	フォーミング	150	0:04:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_10

(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	×	10	1	0' 50"		プルスカーリング	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0' 50"		ロングドッグパドル	250	0:08:20
Swim	100	×	4	1	2' 30"		ドリル意識して	400	0:10:00
Swim	150	×	1	2	3' 30"		頑張ろう！！	300	0:07:00
	50	×	1	2	1' 45"		フォーミング	100	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:10