

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_12
(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' 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	25	×	4	6	0' 20"	頑張ろう！！	600	0:08:00
	50	×	1	6	1' 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							3000	0:56:40

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_12

(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' 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	25	×	2	8	0' 20"	頑張ろう！！	400	0:05:20
	50	×	1	8	1' 00"	フォーミング	400	0:08:00
						繰り返し		
						4s レスト60"		
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_12
(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' 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	25	×	4	5	0' 25"	頑張ろう！！	500	0:08:20
	50	×	1	5	1' 10"	フォーミング	250	0:05:50
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2650	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_12

(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	×	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	25	×	3	6	0' 25"	頑張ろう！！	450	0:07:30
	50	×	1	6	1' 15"	フォーミング	300	0:07:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_12
(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' 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	25	×	2	6	0' 25"	頑張ろう！！	300	0:05:00
	50	×	1	6	1' 20"	フォーミング 繰り返し	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_12
(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	×	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	25	×	2	4	0' 30"		頑張ろう！！	200	0:04:00
	50	×	1	4	1' 30"		フォーミング	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:40