

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_14  
(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' 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	100	×	2	3	1' 20"	頑張ろう！！	600	0:08:00
	100	×	1	3	1' 50"	フォーミング	300	0:05:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_14

(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' 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	100	×	2	3	1' 30"		頑張ろう！！	600	0:09:00
	100	×	1	3	1' 50"		フォーミング	300	0:05:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_14

(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	×	10	1	0' 40"	プルスカーリング	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"	ロングドッグパドル	250	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識して	400	0:07:00
Swim	100	×	2	3	1' 40"	頑張ろう！！	600	0:10:00
	100	×	1	3	2' 00"	フォーミング	300	0:06:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_14

(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	×	10	1	0' 45"	プルスカーリング	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 40"	ロングドッグパドル	250	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2' 00"	ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	100	×	2	3	1' 50"	頑張ろう！！	600	0:11:00
	100	×	1	3	2' 10"	フォーミング	300	0:06:30
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_14

(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	×	10	1	0' 45"	プルスカーリング	250	0:07:30
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	100	×	2	2	2' 05"	頑張ろう！！	400	0:08:20
	100	×	1	2	2' 30"	フォーミング	200	0:05:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_14

(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	×	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	100	×	1	2	2' 15"	頑張ろう！！	200	0:04:30
	100	×	1	2	2' 45"	フォーミング	200	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2000	0:54:40