

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_17

(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	×	10	1	0' 40"		プルスカーリング	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 40"		片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0' 45"		ドリル意識して	400	0:06:00
Swim	200	×	2	3	2' 40"		頑張ろう！！	1200	0:16:00
	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								3150	0:56:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_17
(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	×	10	1	0' 40"	プルスカーリング	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:07:30
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	2	2	3' 00"	頑張ろう！！	800	0:12:00
	50	×	1	2	1' 15"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_17
(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	×	10	1	0' 40"	プルスカーリング	250	0:06:40
Drill	25	×	10	1	0' 45"	片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:07:30
Swim	50	×	8	1	0' 50"	ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	200	×	2	2	3' 15"	頑張ろう！！	800	0:13:00
	50	×	1	2	1' 15"	フォーミング 繰り返し	100	0:02:30
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_17

(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	×	10	1	0' 45"		プルスカーリング	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0' 45"		片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:07:30
Swim	50	×	8	1	0' 55"		ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	200	×	2	2	3' 45"		頑張ろう！！	800	0:15:00
	50	×	1	2	1' 15"		フォーミング 繰り返し	100	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_17
(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	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1' 15"	ドリル意識して	300	0:07:30
Swim	200	×	2	2	4' 05"	頑張ろう！！	800	0:16:20
	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							2300	0:56:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_17

(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	×	8	1	0' 50"		プルスカーリング	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 55"		片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	200	0:07:20
Swim	50	×	8	1	1' 30"		ドリル意識して	400	0:12:00
Swim	200	×	1	2	4' 30"		頑張ろう！！	400	0:09:00
	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	0:56:30