

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_21

(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	×	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	50	×	3	6	0' 40"		頑張ろう！！	900	0:12:00
	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	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_21

(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	×	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	50	×	3	5	0' 45"		頑張ろう！！	750	0:11:15
	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								2800	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_21

(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' 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	50	×	2	6	0' 45"	頑張ろう！！	600	0:09:00
	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							2700	0:54:50

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_21

(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' 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	50	×	2	6	0' 50"		頑張ろう！！	600	0:10:00
	50	×	1	6	1' 10"		フォーミング 繰り返し	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_21

(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' 50"		片手板 プルスカーリング 奇数 右手 偶数 左手	250	0:08:20
Swim	50	×	8	1	1' 15"		ドリル意識して	400	0:10:00
Swim	50	×	2	4	1' 05"		頑張ろう！！	400	0:08:40
	50	×	1	4	1' 20"		フォーミング 繰り返し	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:50

テクニック

筋持久力

スピード  
20\_08\_21  
(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	×	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	50	×	2	3	1' 15"		頑張ろう！！	300	0:07:30
	50	×	1	3	1' 30"		フォーミング	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:56:00