

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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	×	8	1	0' 40"	プルスカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ロングドッグパドル	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1' 30"	ドリル意識して	400	0:06:00
Swim	50	×	3	4	0' 40"	頑張ろう！！	600	0:08:00
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
						繰り返し		
Swim	50	×	2	4	0' 40"	頑張ろう！！	400	0:05:20
	50	×	1	4	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3100	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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	×	8	1	0' 40"	プルスカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1' 40"	ドリル意識して	500	0:08:20
Swim	50	×	3	3	0' 45"	頑張ろう！！	450	0:06:45
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
Swim	50	×	2	3	0' 45"	頑張ろう！！	300	0:04:30
	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							2850	0:55:55

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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	×	8	1	0' 40"	プルスカーリング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 45"	ドリル意識して	400	0:07:00
Swim	50	×	3	3	0' 50"	頑張ろう！！	450	0:07:30
	50	×	1	3	1' 00"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
Swim	50	×	2	3	0' 45"	頑張ろう！！	300	0:04:30
	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							2750	0:55:20

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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	×	8	1	0' 45"	プルスカーリング	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1' 55"	ドリル意識して	400	0:07:40
Swim	50	×	3	3	0' 50"	頑張ろう！！	450	0:07:30
	50	×	1	3	1' 10"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:30
Swim	50	×	2	3	0' 50"	頑張ろう！！	300	0:05:00
	50	×	1	3	1' 10"	フォーミング 繰り返し	150	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:10

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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"	ロングドッグパドル	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2' 10"	ドリル意識して	500	0:10:50
Swim	50	×	3	3	1' 05"	頑張ろう！！	450	0:09:45
	50	×	1	3	1' 20"	フォーミング	150	0:04:00
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:54:15

テクニック

筋持久力

スピード

20\_08\_24

(月)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ショート)

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"	ロングドッグパドル	200	0:07:20
Swim	100	×	4	1	2' 20"	ドリル意識して	400	0:09:20
Swim	50	×	2	3	1' 15"	頑張ろう！！	300	0:07:30
	50	×	1	3	1' 45"	フォーミング	150	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:54:05