

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_26

(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	×	5	1	1' 30"	ドリル意識して	500	0:07:30
Swim	200	×	3	2	2' 40"	頑張ろう！！	1200	0:16:00
	100	×	1	2	2' 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							3200	0:55:50

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_26
(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	×	6	1	1' 40"	ドリル意識して	600	0:10:00
Swim	200	×	2	2	3' 00"	頑張ろう！！	800	0:12:00
	100	×	1	2	2' 00"	フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2900	0:56:20

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_26

(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	×	5	1	1' 45"	ドリル意識して	500	0:08:45
Swim	200	×	2	2	3' 15"	頑張ろう！！	800	0:13:00
	100	×	1	2	2' 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							2800	0:56:05

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_26

(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	200	×	2	2	3' 40"	頑張ろう！！	800	0:14:40
	100	×	1	2	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2500	0:55:00

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_26

(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	×	4	1	2' 10"	ドリル意識して	400	0:08:40
Swim	200	×	1	3	4' 10"	頑張ろう！！	600	0:12:30
	100	×	1	2	2' 20"	フォーミング	200	0:04:40
						繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2300	0:55:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_26

(水)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- インターバル(ロング)

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	×	3	1	2' 20"	ドリル意識して	300	0:07:00
Swim	200	×	1	3	4' 30"	頑張ろう！！	600	0:13:30
	50	×	1	2	1' 40"	フォーミング	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:50