

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_28

(金)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- スピード

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	25	×	3	4	0' 20"	頑張ろう！！	300	0:04:00
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
						繰り返し		
Swim	75	×	3	4	1' 00"	頑張ろう！！	900	0:12:00
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	0:54:20

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_28

(金)



【テーマ】

●プル動作

●動作確認

●スピード

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	25	×	2	4	0' 20"	頑張ろう！！	200	0:02:40
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
						繰り返し		
Swim	75	×	2	4	1' 05"	頑張ろう！！	600	0:08:40
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:54:00

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_28
(金)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- スピード

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	25	×	3	4	0' 25"	頑張ろう！！	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング 繰り返し	100	0:04:00
Swim	75	×	2	4	1' 10"	頑張ろう！！ レスト30"	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2700	0:55:40

テクニック

筋持久力

スピード
20_08_28
(金)



- 【テーマ】
- プル動作
 - 動作確認
 - スピード

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	×	5	1	1' 55"	ドリル意識して	500	0:09:35
Swim	25	×	3	4	0' 25"	頑張ろう！！	300	0:05:00
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
						繰り返し		
Swim	75	×	2	3	1' 20"	頑張ろう！！	450	0:08:00
						レスト30"		
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:54:35

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_28

(金)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- スピード

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	25	×	2	4	0' 25"	頑張ろう！！	200	0:03:20
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
						繰り返し		
Swim	75	×	4	1	1' 25"	頑張ろう！！	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:53:30

テクニック

筋持久力

スピード

20_08_28

(金)



【テーマ】

- プル動作
- 動作確認
- スピード

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	25	×	2	4	0' 30"	頑張ろう！！	200	0:04:00
	25	×	1	4	1' 00"	フォーミング	100	0:04:00
Swim	75	×	2	1	1' 30"	頑張ろう！！	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							1950	0:52:20