筋持久力　　スタミナ　　スピード

15_05_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●キックを使う
●スピード

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	3	1	3’45”		奇数　ゆっくり　大きく 偶数　1/3呼吸　キャッチアップで	600	0:11:15
KS	50	×	8	1	1’10”		12.5グライドキック12.5スイム　繰り返し ※フラットな姿勢意識	400	0:09:20
Main-S①	100	×	8	1	1’45”		6ストークゆっくり8ストークハード ※25㍍でリセット ストーク数でしっかりと切り替えを！！	800	0:14:00
Pull	200	×	1	1	3’30”		ストローク数一定　18から20 ※フォームチェック	200	0:03:30
Main-S②	50	×	3	4	0’45”		全力ハード！！ レスト60”	600	0:09:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		板キック ※サークル内で必ず回ろう！！！	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:54:05

筋持久力　　スタミナ　　スピード

15_05_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●キックを使う
●スピード

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	3	1	4’00”		奇数　ゆっくり　大きく 偶数　1/3呼吸　キャッチアップで	600	0:12:00
KS	50	×	6	1	1’20”		12.5グライドキック12.5スイム　繰り返し ※フラットな姿勢意識	300	0:08:00
Main-S①	100	×	7	1	1’55”		6ストークゆっくり8ストークハード ※25㍍でリセット ストーク数でしっかりと切り替えを！！	700	0:13:25
Pull	200	×	1	1	3’40”		ストローク数一定　18から20 ※フォームチェック	200	0:03:40
Main-S②	50	×	3	4	0’50”		全力ハード！！ レスト60”	600	0:10:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		板キック ※サークル内で必ず回ろう！！！	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:54:35

筋持久力　　スタミナ　　スピード

15_05_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●キックを使う
●スピード

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	3	1	4’20”		奇数　ゆっくり　大きく 偶数　1/3呼吸　キャッチアップで	600	0:13:00
KS	50	×	6	1	1’20”		12.5グライドキック12.5スイム　繰り返し ※フラットな姿勢意識	300	0:08:00
Main-S①	100	×	6	1	2’10”		6ストークゆっくり8ストークハード ※25㍍でリセット ストーク数でしっかりと切り替えを！！	600	0:13:00
Pull	200	×	1	1	4’00”		ストローク数一定　18から20 ※フォームチェック	200	0:04:00
Main-S②	50	×	3	3	0’55”		全力ハード！！ レスト60”	450	0:08:15
Kick	50	×	3	1	1’40”		板キック ※サークル内で必ず回ろう！！！	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:15

筋持久力　　スタミナ　　スピード

15_05_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●キックを使う
●スピード

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’40”		奇数　ゆっくり　大きく 偶数　1/3呼吸　キャッチアップで	400	0:09:20
KS	50	×	6	1	1’30”		12.5グライドキック12.5スイム　繰り返し ※フラットな姿勢意識	300	0:09:00
Main-S①	100	×	6	1	2’30”		6ストークゆっくり8ストークハード ※25㍍でリセット ストーク数でしっかりと切り替えを！！	600	0:15:00
Pull	200	×	1	1	4’20”		ストローク数一定　18から20 ※フォームチェック	200	0:04:20
Main-S②	50	×	3	3	1’00”		全力ハード！！ レスト60”	450	0:09:00
Kick	50	×	3	1	1’45”		板キック ※サークル内で必ず回ろう！！！	150	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:55