

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

●実践

●水を掴む感覚

●



SUNNY FISH

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	8	1	1' 00"		ゆっくり クロール	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1' 10"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	7' 00"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:00
Main-S①	100	×	8	1	1' 45"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	800	0:14:00
Pull	50	×	8	1	1' 00"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	400	0:08:00
Main-S②	200	×	2	1	3' 30"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:20

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
-



B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 05"		ゆっくり クロール	300	0:06:30
Drill	50	×	8	1	1' 15"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:10:00
Swim	400	×	1	1	7' 20"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	400	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	1' 55"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	600	0:11:30
Pull	50	×	8	1	1' 05"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	400	0:08:40
Main-S②	200	×	2	1	3' 45"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:54:30

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

●実践

●水を掴む感覚

●



SUNNY FISH

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 10"		ゆっくり クロール	300	0:07:00
Drill	50	×	8	1	1' 20"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	400	0:10:40
Swim	300	×	1	1	5' 30"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:05:30
Main-S①	100	×	6	1	2' 05"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	600	0:12:30
Pull	50	×	8	1	1' 10"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	400	0:09:20
Main-S②	200	×	2	1	4' 00"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:00

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
-



D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 15"		ゆっくり クロール	300	0:07:30
Drill	50	×	7	1	1' 20"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:09:20
Swim	300	×	1	1	5' 45"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:05:45
Main-S①	100	×	6	1	2' 15"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	600	0:13:30
Pull	50	×	6	1	1' 15"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	300	0:07:30
Main-S②	200	×	2	1	4' 15"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:05

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

- 実践
- 水を掴む感覚
-



E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 20"		ゆっくり クロール	300	0:08:00
Drill	50	×	7	1	1' 30"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:10:30
Swim	300	×	1	1	6' 00"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	300	0:06:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 20"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	400	0:09:20
Pull	50	×	6	1	1' 20"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	300	0:08:00
Main-S②	200	×	2	1	4' 50"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:09:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:30

スピード

テクニック

スタミナ

15_06_05

(金)

【テーマ】

●実践

●水を掴む感覚

●



F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】						● 各自ストレッチ			
W-up	50	×	6	1	1' 30"		ゆっくり クロール	300	0:09:00
Drill	50	×	7	1	1' 40"		左手板右手クロール25 右手板左手クロール ※必ず前で一度止まる 丁寧に	350	0:11:40
Swim	200	×	1	1	5' 00"		呼吸制限1/5 ※ドリルで意識したキャッチを	200	0:05:00
Main-S①	100	×	4	1	2' 30"	強	ドラフティングスイム ※後続は1秒スタート！！ 先頭は追いつかれないように引っ張る	400	0:10:00
Pull	50	×	4	1	1' 30"		12.5スイム 12.5ゆっくり顔上げ 繰り返し ※スイムと顔上げにフォームの差が無いように	200	0:06:00
Main-S②	200	×	2	1	5' 10"	強	ドラフティングスイム2 ※先頭は25mタッチしたら壁際で待機 一番後ろに移動 25m単位で順番を入れ替わり 後続は即スタート！！	400	0:10:20
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1950	0:55:00