スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2’10”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	400	0:08:40
Drill-K	25	×	8	2	0’40”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3’20”		キック意識したクロール	200	0:03:20
Main-S①	75	×	8	1	1’30”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	600	0:12:00
Swim	200	×	1	1	3’20”		泳ぎながらストレッチ	200	0:03:20
Main-S②	150	×	5	1	2’50”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:10

スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2’15”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	400	0:09:00
Drill-K	25	×	8	2	0’40”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	400	0:10:40
Swim	200	×	1	1	3’30”		キック意識したクロール	200	0:03:30
Main-S①	75	×	8	1	1’40”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	600	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:00
Main-S②	150	×	5	1	3’00”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:56:30

スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2’20”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	400	0:09:20
Drill-K	25	×	6	2	0’45”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		キック意識したクロール	200	0:03:45
Main-S①	75	×	6	1	1’45”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	450	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:00
Main-S②	150	×	5	1	3’10”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	750	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:53:25

スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	3	1	2’25”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	300	0:07:15
Drill-K	25	×	6	2	0’45”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	300	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4’00”		キック意識したクロール	200	0:04:00
Main-S①	75	×	8	1	1’55”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	600	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2’10”		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:10
Main-S②	150	×	4	1	3’20”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:54:05

スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	3	1	2’30”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	300	0:07:30
Drill-K	25	×	6	2	0’50”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	300	0:10:00
Swim	200	×	1	1	4’30”		キック意識したクロール	200	0:04:30
Main-S①	75	×	6	1	2’00”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	450	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:20
Main-S②	150	×	4	1	3’40”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	600	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:00

スピード　テクニック　筋持久力

高田馬場　15_08_03（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●コンビネーション
●クロール以外もハード

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	3	1	2’40”		奇数　チョイス 偶数　グライドキック25　スイム75	300	0:08:00
Drill-K	25	×	6	2	0’55”		1セット目　12.5右足キック左足ストップ　12.5左足キック右足ストップ 2セット目　スイムで同じ内容 ※足を動かす・止める意識	300	0:11:00
Swim	200	×	1	1	4’50”		キック意識したクロール	200	0:04:50
Main-S①	75	×	6	1	2’10”		奇数　25スイム25クロールハード25スイム 偶数　25スイム25平泳ぎハード25スイム ※ハードはしっかりスピードアップ	450	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		泳ぎながらストレッチ	100	0:02:30
Main-S②	150	×	3	1	3’40”		50㍍ずつビルドアップ ※目に見えるようスピード上げて	450	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:53:20