テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	6	1	1’40”		50クロール　25平泳ぎ	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング　リカバリー意識	200	0:03:30
Kick	50	×	9	1	1’20”		板キック	450	0:12:00
Main-S①	25	×	2	3	0’40”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’45”		スイム 繰り返し	300	0:05:15
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり　心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	3	0’40”		平泳ぎの手　クロールキック	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’45”		スイム 繰り返し	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:00

テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	6	1	1’45”		50クロール　25平泳ぎ	450	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング　リカバリー意識	200	0:03:45
Kick	50	×	7	1	1’30”		板キック	350	0:10:30
Main-S①	25	×	2	3	0’40”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’50”		スイム 繰り返し	300	0:05:30
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり　心拍落として	100	0:02:40
Main-S②	25	×	2	3	0’40”		平泳ぎの手　クロールキック	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’50”		スイム 繰り返し	300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:25

テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	1’50”		50クロール　25平泳ぎ	300	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’00”		フォーミング　リカバリー意識	200	0:04:00
Kick	50	×	7	1	1’40”		板キック	350	0:11:40
Main-S①	25	×	2	3	0’40”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’55”		スイム 繰り返し	300	0:05:45
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり　心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	3	0’40”		平泳ぎの手　クロールキック	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’55”		スイム 繰り返し	300	0:05:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:10

テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	1’55”		50クロール　25平泳ぎ	300	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’15”		フォーミング　リカバリー意識	200	0:04:15
Kick	50	×	6	1	1’40”		板キック	300	0:10:00
Main-S①	25	×	2	3	0’45”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:04:30
	100	×	1	3	2’00”		スイム 繰り返し	300	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり　心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	3	0’45”		平泳ぎの手　クロールキック	150	0:04:30
	100	×	1	3	2’00”		スイム 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:35

テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	2’00”		50クロール　25平泳ぎ	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’15”		フォーミング　リカバリー意識	100	0:02:15
Kick	50	×	7	1	1’45”		板キック	350	0:12:15
Main-S①	25	×	2	3	0’45”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:04:30
	100	×	1	3	2’10”		スイム 繰り返し	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり　心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	2	0’45”		平泳ぎの手　クロールキック	100	0:03:00
	100	×	1	2	2’10”		スイム 繰り返し	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:10

テクニック　　スピード　　スタミナ

15_10_19
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●キャッチ動作
●リカバリーの形

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	75	×	4	1	2’10”		50クロール　25平泳ぎ	300	0:08:40
Drill	25	×	8	1	1’00”		1/1呼吸 ※呼吸動作で肘の位置を確認	200	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		フォーミング　リカバリー意識	100	0:02:30
Kick	50	×	5	1	1’45”		板キック	250	0:08:45
Main-S①	25	×	2	3	0’50”		12.5㍍ノーブレハード	150	0:05:00
	100	×	1	3	2’20”		スイム 繰り返し	300	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり　心拍落として	100	0:03:00
Main-S②	25	×	2	2	0’50”		平泳ぎの手　クロールキック	100	0:03:20
	100	×	1	2	2’20”		スイム 繰り返し	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:53:55