スタミナ　　スピード　　実践

16_03_25
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’20”		チョイス	400	0:07:20
M-Swim①	20	×	14	1	0’25”		10㍍ラインでターン	280	0:05:50
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	12	1	0’25”		12.5㍍ラインでターン	300	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	30	×	10	1	0’25”		15㍍ラインでターン	300	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチアップ　リラックスして　大きく	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3’45”		3㍍ラインスタート　3㍍ラインターン	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2680	0:54:00

スタミナ　　スピード　　実践

16_03_25
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’40”		チョイス	400	0:07:40
M-Swim①	20	×	12	1	0’25”		10㍍ラインでターン	240	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	10	1	0’25”		12.5㍍ラインでターン	250	0:04:10
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	30	×	8	1	0’25”		15㍍ラインでターン	240	0:03:20
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　リラックスして　大きく	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’55”		3㍍ラインスタート　3㍍ラインターン	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2530	0:53:10

スタミナ　　スピード　　実践

16_03_25
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス	400	0:08:00
M-Swim①	20	×	12	1	0’30”		10㍍ラインでターン	240	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	10	1	0’30”		12.5㍍ラインでターン	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	30	×	8	1	0’30”		15㍍ラインでターン	240	0:04:00
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Drill	25	×	6	1	0’50”		キャッチアップ　リラックスして　大きく	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4’10”		3㍍ラインスタート　3㍍ラインターン	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2430	0:54:30

スタミナ　　スピード　　実践

16_03_25
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’30”		チョイス	400	0:08:30
M-Swim①	20	×	12	1	0’30”		10㍍ラインでターン	240	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim②	25	×	10	1	0’30”		12.5㍍ラインでターン	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
M-Swim③	30	×	8	1	0’30”		15㍍ラインでターン	240	0:04:00
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Drill	25	×	4	1	0’50”		キャッチアップ　リラックスして　大きく	100	0:03:20
Swim	200	×	4	1	4’30”		3㍍ラインスタート　3㍍ラインターン	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2380	0:54:40