テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’40”		チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Main-S①	50	×	1	5	0’40”		ハード！！	250	0:03:20
	50	×	1	5	1’00”		スイム 繰り返し	250	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1’20”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	600	0:10:40
Swim	25	×	10	1	0’45”		バタフライ	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:53:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング	200	0:03:45
Main-S①	50	×	1	4	0’45”		ハード！！	200	0:03:00
	50	×	1	4	1’05”		スイム 繰り返し	200	0:04:20
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1’30”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	600	0:12:00
Swim	25	×	8	1	0’45”		バタフライ	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:25

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’50”		フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	50	×	1	4	0’50”		ハード！！	200	0:03:20
	50	×	1	4	1’10”		スイム 繰り返し	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S②	75	×	8	1	1’40”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	600	0:13:20
Swim	25	×	6	1	0’50”		バタフライ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:55:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’10”		チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’00”		フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	50	×	1	4	0’55”		ハード！！	200	0:03:40
	50	×	1	4	1’15”		スイム 繰り返し	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1’45”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	450	0:10:30
Swim	25	×	6	1	0’50”		バタフライ	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’20”		チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	10	1	0’50”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	250	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’15”		フォーミング	200	0:04:15
Main-S①	50	×	1	4	1’00”		ハード！！	200	0:04:00
	50	×	1	4	1’20”		スイム 繰り返し	200	0:05:20
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	1’50”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	450	0:11:00
Swim	25	×	6	1	0’55”		バタフライ	150	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:25

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

16_04_20
（水）

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’40”		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’55”		板Pull　板タッチ ※ビート板を挟んで　指先タッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0’55”		4ストロークドッグパドル　4ストロークスイム　繰り返し	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4’40”		フォーミング	200	0:04:40
Main-S①	50	×	1	4	1’10”		ハード！！	200	0:04:40
	50	×	1	4	1’30”		スイム 繰り返し	200	0:06:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S②	75	×	6	1	2’00”		ビルドアップ ※25㍍ずつスピードアップ	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0’55”		バタフライ	100	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:54:30