テクニック　スピード　筋持久力

16_08_05
（金）

【 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	50	×	6	1	1’00”		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板クロール　ショルダータッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング	200	0:03:45
M-Swim①	25	×	1	4	0’50”		右手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0’50”		左手のみハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0’50”		ハード	100	0:03:20
	25	×	1	4	0’50”		スイム	100	0:03:20
							繰り返し		
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	3	1’20”		板キック	150	0:04:00
	100	×	1	3	1’45”		スイム	300	0:05:15
	50	×	1	3	1’20”		フォーミング	150	0:04:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:20

テクニック　スピード　筋持久力

16_08_05
（金）

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

SUNNY FISH

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	8	1	1’05”		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		板クロール　ショルダータッチ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　肘確認	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’55”		フォーミング	200	0:03:55
M-Swim①	25	×	1	3	0’50”		右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0’50”		左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0’50”		ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0’50”		スイム	75	0:02:30
							繰り返し		
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	3	1’30”		板キック	150	0:04:30
	100	×	1	3	1’50”		スイム	300	0:05:30
	50	×	1	3	1’30”		フォーミング	150	0:04:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:05

テクニック　スピード　筋持久力

16_08_05
(金)

【 テーマ 】
●スピード
●動作確認

SUNNY FISH

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	50	×	4	1	1' 15"		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"		板クロール　ショルダータッチ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"		1/1呼吸　肘確認	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 10"		フォーミング	200	0:04:10
M-Swim①	25	×	1	3	0' 50"		右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"		左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"		ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0' 50"		スイム	75	0:02:30
							繰り返し		
Swim	25	×	4	1	0' 45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	3	1' 40"		板キック	150	0:05:00
	100	×	1	3	2' 20"		スイム	300	0:07:00
	50	×	1	3	1' 40"		フォーミング	150	0:05:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:30

テクニック　スピード　筋持久力

16_08_05
（金）

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	50	×	4	1	1'20"		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0'55"		板クロール　ショルダータッチ	200	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0'55"		1/1呼吸　肘確認	150	0:05:30
Swim	200	×	1	1	4'30"		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim①	25	×	1	3	0'50"		右手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0'50"		左手のみハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0'50"		ハード	75	0:02:30
	25	×	1	3	0'50"		スイム	75	0:02:30
							繰り返し		
Swim	25	×	4	1	0'45"		ゆっくり	100	0:03:00
M-Swim②	50	×	1	3	1'45"		板キック	150	0:05:15
	100	×	1	3	2'30"		スイム	300	0:07:30
	50	×	1	2	1'45"		フォーミング	100	0:03:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3'00"		各自	100	0:03:00
Total								1800	0:54:55