テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’00”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		片手バタフライ　交互	200	0:05:20
Main-S①	50	×	12	1	1’10”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	8	1	1’15”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	600	0:10:00
Swim	200	×	4	1	3’30”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:00

テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0’40”		片手バタフライ　交互	150	0:04:00
Main-S①	50	×	10	1	1’15”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	500	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	8	1	1’20”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	600	0:10:40
Swim	200	×	4	1	3’50”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:10

テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’20”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0’45”		片手バタフライ　交互	150	0:04:30
Main-S①	50	×	7	1	1’15”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	350	0:08:45
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Main-S①	75	×	8	1	1’30”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	600	0:12:00
Swim	200	×	4	1	4’00”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:15

テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’50”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:08:50
Drill	25	×	6	1	0’45”		片手バタフライ　交互	150	0:04:30
Main-S①	50	×	6	1	1’20”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	300	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	75	×	6	1	1’40”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	450	0:10:00
Swim	200	×	4	1	4’15”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:54:20

テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	9’00”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		片手バタフライ　交互	150	0:05:00
Main-S①	50	×	6	1	1’30”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	300	0:09:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Main-S①	75	×	4	1	1’50”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	300	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4’30”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:20

テクニック　　パワー　　実践

16_08_17
（水）

【 テーマ 】
●実践
●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	9’30”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:09:30
Drill	25	×	4	1	0’55”		片手バタフライ　交互	100	0:03:40
Main-S①	50	×	5	1	1’40”		壁キック10秒ハード～スイム ※壁キックは呼吸しないで	250	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0’50”		ゆっくり	100	0:03:20
Main-S①	75	×	4	1	2’00”		25㍍スイム　25㍍1/5呼吸　25㍍ヘッドアップ	300	0:08:00
Swim	200	×	4	1	4’50”		奇数　3㍍ラインターン 偶数　1/3呼吸　2回目の呼吸で前を見て	800	0:19:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:10