テクニック　　筋持久力　　スピード

17_02_03
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●100メートルベースアップ
●リカバリー動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動こす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後小指を上に向ける ※脇の下を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1’40”		一定ペース	1200	0:20:00
M-Swim①	50	×	4	3	0’45”		サークル内で レスト30”	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:53:45

テクニック　筋持久力　スピード

17_02_03
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●100㍍ベースアップ
●リカバリー動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動こす	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後小指を上に向ける ※脇の下を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	12	1	1’50”		一定ペース	1200	0:22:00
M-Swim①	50	×	3	3	0’50”		サークル内で レスト30”	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:53:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_02_03
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●100メートルベースアップ
●リカバリー動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’15”		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動こす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		入水後小指を上に向ける ※脇の下を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	2’05”		一定ペース	1000	0:20:50
M-Swim①	50	×	3	2	1’00”		サークル内で レスト60”	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:52:40

テクニック　筋持久力　スピード

17_02_03
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●100㍍ベースアップ
●リカバリー動作

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	0’50”		リカバリー肩上げ3回～スイム ※肩甲骨を動こす	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		入水後小指を上に向ける ※脇の下を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	10	1	2’20”		一定ペース	1000	0:23:20
M-Swim①	50	×	3	2	1’10”		サークル内で レスト60”	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:20