テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	3	0’40”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	450	0:12:00
Swim	100	×	8	1	1’40”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	1	4	1’00”		板キック	200	0:04:00
	50	×	1	4	0’45”		スイム	200	0:03:00
	50	×	1	4	1’00”		フォーミング 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:58:00

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	6	3	0’40”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	450	0:12:00
Swim	100	×	8	1	1’50”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		6ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	1	3	1’10”		板キック	150	0:03:30
	50	×	1	3	0’45”		スイム	150	0:02:15
	50	×	1	3	1’00”		フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:57:45

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	6	3	0’45”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	8	1	1’55”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:15:20
Drill	25	×	6	1	0’45”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	150	0:04:30
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		6ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
Main-S②	50	×	1	3	1’15”		板キック	150	0:03:45
	50	×	1	3	0’50”		スイム	150	0:02:30
	50	×	1	3	1’00”		フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:35

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	2	1	2’10”		チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	6	3	0’45”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	8	1	2’05”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		6ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
Main-S②	50	×	1	3	1’15”		板キック	150	0:03:45
	50	×	1	3	0’55”		スイム	150	0:02:45
	50	×	1	3	1’00”		フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:30

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	2	1	2’20”		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	6	3	0’45”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	450	0:13:30
Swim	100	×	8	1	2’15”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:18:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	150	0:05:00
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		6ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
Main-S②	50	×	1	2	1’20”		板キック	100	0:02:40
	50	×	1	2	1’00”		スイム	100	0:02:00
	50	×	1	2	1’10”		フォーミング 繰り返し	100	0:02:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:40

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_04_03
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング100
●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	2	1	2’30”		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	4	3	0’50”		1S　肘を引いてフィニッシュクロール 2S　手を後ろに伸ばして　肩親指タッチ3回～3ストロークチェンジ 3S　リカバリー肘上げ　1/1呼吸　肘確認 ※3セット続けて	300	0:10:00
Swim	100	×	8	1	2’30”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:20:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		奇数　体側キック 偶数　背面体側キック ※ローリング動作	150	0:05:30
Main-S①	25	×	6	1	0’50”		6ストロークずつスピードアップ	150	0:05:00
Main-S②	50	×	1	2	1’30”		板キック	100	0:03:00
	50	×	1	2	1’10”		スイム	100	0:02:20
	50	×	1	2	1’30”		フォーミング 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:56:50