テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_07
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	25	×	6	1	0’30”		チョイス	150	0:03:00
	200	×	1	1	4’00”		板キック	200	0:04:00
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	1’45”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:14:00
Main-S①	150	×	4	2	2’20”		スピードアップ ※レスト60”	1200	0:18:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_07
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	25	×	4	1	0’40”		チョイス	100	0:02:40
	200	×	1	1	4’40”		板キック	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	1’55”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:15:20
Main-S①	150	×	3	2	2’40”		スピードアップ ※レスト60”	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:10

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_07
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	25	×	6	1	0’40”		チョイス	150	0:04:00
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
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	×	6	1	2’05”		フォーミング ※ストロークチェック	600	0:12:30
Main-S①	150	×	3	2	3’00”		スピードアップ ※レスト60”	900	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_07
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	25	×	6	1	0’45”		チョイス	150	0:04:30
	200	×	1	1	5’30”		板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	6	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	450	0:15:00
Swim	100	×	6	1	2’20”		フォーミング ※ストロークチェック	600	0:14:00
Main-S①	150	×	4	1	3’30”		スピードアップ	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:00