テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_14
（金）

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	1’45”		フォーミング ※ストロークチェック	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		入水後小指を上にひねる ※脇の下を伸ばす	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		バタフライ	200	0:05:20
Main-S②	25	×	1	3	0’40”		右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		スイム 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_14
（金）

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	2’05”		チョイス	300	0:06:15
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	×	8	1	0’45”		入水後小指を上にひねる ※脇の下を伸ばす	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0’40”		バタフライ	150	0:04:00
Main-S②	25	×	1	3	0’40”		右手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		左手のみハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		ハード	75	0:02:00
	25	×	1	3	0’40”		スイム 繰り返し	75	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:05

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_14
（金）

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	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
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	×	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	0’45”		入水後小指を上にひねる ※脇の下を伸ばす	150	0:04:30
Main-S①	25	×	4	1	0’45”		バタフライ	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0’45”		右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		スイム 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_14
（金）

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	2’30”		チョイス	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	×	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	0’45”		入水後小指を上にひねる ※脇の下を伸ばす	150	0:04:30
Main-S①	25	×	4	1	0’45”		バタフライ	100	0:03:00
Main-S②	25	×	1	3	0’45”		右手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		左手のみハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		ハード	75	0:02:15
	25	×	1	3	0’45”		スイム 繰り返し	75	0:02:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:00