テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_17
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1’40”		フォーム・ペースは各自サークル内で	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:05:20
Main-S①	100	×	1	7	1’40”		スイム	700	0:11:40
	100	×	1	7	1’20”		パドル・プルブイ 繰り返し	700	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_17
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1’50”		フォーム・ペースは各自サークル内で	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	7	1’50”		スイム	700	0:12:50
	100	×	1	6	1’30”		パドル・プルブイ 繰り返し	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:57:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_17
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1’55”		フォーム・ペースは各自サークル内で	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	6	1’55”		スイム	600	0:11:30
	100	×	1	6	1’35”		パドル・プルブイ 繰り返し	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:55

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_17
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2’05”		フォーム・ペースは各自サークル内で	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:00
Main-S①	100	×	1	6	2’00”		スイム	600	0:12:00
	100	×	1	6	1’40”		パドル・プルブイ 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_17
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2’15”		フォーム・ペースは各自サークル内で	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	6	2’20”		スイム	600	0:14:00
	100	×	1	5	1’50”		パドル・プルブイ 繰り返し	500	0:09:10
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_17
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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	50	×	4	1	1’30”		チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		前後3秒ストップ　同時クロール ※キャッチ・フィニッシュで3秒ストップ　同時に動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2’30”		フォーム・ペースは各自サークル内で	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手体側　右手クロール 偶数　右手体側　左手クロール ※ローリング意識	200	0:06:40
Main-S①	100	×	1	4	2’30”		スイム	400	0:10:00
	100	×	1	4	2’10”		パドル・プルブイ 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:40