テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	1’50”		チョイス	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:05:20
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”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	1	1’00”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	400	0:08:00
Kick	50	×	8	1	1’05”		板キック ※頑張ろう	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	×	8	1	0’45”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:06:00
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”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	1	1’05”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	400	0:08:40
Kick	50	×	4	1	1’15”		板キック ※頑張ろう	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	×	4	1	2’05”		チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1’55”		フォーミング ※ストロークチェック	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0’45”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	6	1	1’10”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	300	0:07:00
Kick	50	×	4	1	1’15”		板キック ※頑張ろう	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:54:05

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	2’10”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2’05”		フォーミング ※ストロークチェック	700	0:14:35
Drill	25	×	8	1	0’45”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:06:00
Main-S①	25	×	8	1	0’40”		4ストロークずつスピードアップ	200	0:05:20
Main-S②	50	×	8	1	1’15”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	400	0:10:00
Kick	50	×	4	1	1’20”		板キック ※頑張ろう	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:45

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	2’15”		フォーミング ※ストロークチェック	700	0:15:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		4ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
Main-S②	50	×	6	1	1’20”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	300	0:08:00
Kick	50	×	4	1	1’30”		板キック ※頑張ろう	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:15

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_19
（水）

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	×	8	1	0’55”		12.5右手前左手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る 12.5左手前右手お腹　2回ローリング動作でフラットに戻る ※お腹が抜けないように　1度めは小さく2度めは大きく動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	6	1	2’30”		フォーミング ※ストロークチェック	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ダブルロングドック ※キャッチ前　フィニッシュ後は静止	200	0:06:40
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		4ストロークずつスピードアップ	150	0:04:30
Main-S②	50	×	6	1	1’30”		12.5呼吸なしハード　37.5スイム	300	0:09:00
Kick	50	×	3	1	1’40”		板キック ※頑張ろう	150	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:30