テクニック　　筋持久力　　実践

17_04_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	400	×	1	1	7’00”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		潜水キック12.5～スイム ※水中でフラットな姿勢を作ろう	200	0:05:20
Swim	800	×	1	1	13’20”		1分40秒ペース	800	0:13:20
Main-S①	75	×	8	1	1’30”		75のタッチ以外は一度上に上がる	600	0:12:00
Main-S②	400	×	2	1	7’00”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25　スイム25を繰り返し×4	800	0:14:00
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　　実践

17_04_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	400	×	1	1	8’00”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		潜水キック12.5～スイム ※水中でフラットな姿勢を作ろう	150	0:04:30
Swim	800	×	1	1	14’40”		1分50秒ペース	800	0:14:40
Main-S①	75	×	6	1	1’40”		75のタッチ以外は一度上に上がる	450	0:10:00
Main-S②	400	×	2	1	8’00”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25　スイム25を繰り返し×4	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:10

テクニック　　筋持久力　　実践

17_04_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	400	×	1	1	8’30”		スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	6	1	0’45”		潜水キック12.5～スイム ※水中でフラットな姿勢を作ろう	150	0:04:30
Swim	600	×	1	1	12’00”		2分00秒ペース	600	0:12:00
Main-S①	75	×	6	1	1’45”		75のタッチ以外は一度上に上がる	450	0:10:30
Main-S②	400	×	2	1	8’30”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25　スイム25を繰り返し×4	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:30

テクニック　　筋持久力　　実践

17_04_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	300	×	1	1	8’00”		スイム100　板キック100　板Pull100	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		潜水キック12.5～スイム ※水中でフラットな姿勢を作ろう	150	0:05:00
Swim	600	×	1	1	13’30”		2分15秒ペース	600	0:13:30
Main-S①	75	×	4	1	1’50”		75のタッチ以外は一度上に上がる	300	0:07:20
Main-S②	400	×	2	1	9’00”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25　スイム25を繰り返し×4	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:50