テクニック　筋持久力　スタミナ

17_04_24
（月）

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

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	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”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	200	0:05:20
Main-S①	200	×	4	1	3’10”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	800	0:12:40
Swim	25	×	2	1	0’40”		ゆっくり	50	0:01:20
Main-S②	75	×	6	1	1’10”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	450	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_24
（月）

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	100	×	3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1’50”		フォーム・ペースは各自サークル内で	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	200	0:06:00
Main-S①	200	×	4	1	3’30”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	800	0:14:00
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75	×	6	1	1’20”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_24
（月）

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	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	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”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	200	0:06:00
Main-S①	200	×	4	1	3’45”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	800	0:15:00
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75	×	4	1	1’25”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	300	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_24
（月）

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	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	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	×	6	1	0’45”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	150	0:04:30
Main-S①	200	×	4	1	4’00”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	800	0:16:00
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75	×	4	1	1’30”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_04_24
（月）

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	100	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2’15”		フォーム・ペースは各自サークル内で	600	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0’50”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	150	0:05:00
Main-S①	200	×	3	1	4’15”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	600	0:12:45
Swim	25	×	2	1	0’45”		ゆっくり	50	0:01:30
Main-S②	75	×	4	1	1’40”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	300	0:06:40
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　　スタミナ

17_04_24
（月）

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

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”		入水後肩タッチクロール ※入水後に親指で肩タッチ　肘下リラックス	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	×	6	1	0’55”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作を確認	150	0:05:30
Main-S①	200	×	3	1	4’40”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	600	0:14:00
Swim	25	×	2	1	0’50”		ゆっくり	50	0:01:40
Main-S②	75	×	2	1	1’50”		最初の25は呼吸1回　残りはスイム ※呼吸制限を守って　耐乳酸	150	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:10