テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	400	×	1	1	7’40”		チョイス	400	0:07:40
Kick	400	×	1	1	8’40”		板キック	400	0:08:40
Pull	400	×	1	1	6’40”		パドル・プルブイ	400	0:06:40
Swim	400	×	1	1	6’40”		フォーミング	400	0:06:40
Main-S①	400	×	2	1	8’00”		1本目　IM 2本目　ハード ※最初からスピード出して！！	800	0:16:00
Swim	400	×	1	1	6’40”		呼吸制限1/5	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

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	8’00”		チョイス	400	0:08:00
Kick	400	×	1	1	10’00”		板キック	400	0:10:00
Pull	400	×	1	1	7’00”		パドル・プルブイ	400	0:07:00
Swim	400	×	1	1	7’00”		フォーミング	400	0:07:00
Main-S①	400	×	2	1	9’00”		ハード ※最初からスピード出して！！	800	0:18:00
Swim	200	×	1	1	3’30”		呼吸制限1/5	200	0:03:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

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	8’20”		チョイス	400	0:08:20
Kick	400	×	1	1	10’00”		板キック	400	0:10:00
Pull	400	×	1	1	7’20”		パドル・プルブイ	400	0:07:20
Swim	400	×	1	1	7’20”		フォーミング	400	0:07:20
Main-S①	400	×	2	1	9’00”		ハード ※最初からスピード出して！！	800	0:18:00
Swim	150	×	1	1	2’30”		呼吸制限1/5	150	0:02:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

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	8’40”		チョイス	400	0:08:40
Kick	400	×	1	1	10’40”		板キック	400	0:10:40
Pull	400	×	1	1	7’40”		パドル・プルブイ	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	7’40”		フォーミング	400	0:07:40
Main-S①	400	×	2	1	9’00”		ハード ※最初からスピード出して！！	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

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	6’30”		チョイス	300	0:06:30
Kick	400	×	1	1	11’00”		板キック	400	0:11:00
Pull	400	×	1	1	7’40”		パドル・プルブイ	400	0:07:40
Swim	400	×	1	1	8’00”		フォーミング	400	0:08:00
Main-S①	400	×	2	1	10’00”		ハード ※最初からスピード出して！！	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	400	×	1	1	10’00”		チョイス	400	0:10:00
Kick	400	×	1	1	12’00”		板キック	400	0:12:00
Pull	400	×	1	1	9’20”		パドル・プルブイ	400	0:09:20
Swim	400	×	1	1	10’00”		フォーミング	400	0:10:00
Main-S①	400	×	1	1	10’00”		ハード ※最初からスピード出して！！	400	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:20