テクニック　筋持久力　スピード

17_04_28
（金）

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

# B

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【Conditioning】 | | | | ●<br>●<br>● | | | | | |
| W-up | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | | スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100 | 200 | 0:05:20 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 4’40” | | 板キック | 200 | 0:04:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | | おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回～3ストローク　繰り返し<br>※しっかりと手を止めて　フィニッシュ動作のみ | 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” | | キャッチアップ　指先が天井に向くように<br>※肩甲骨を大きく動かす | 200 | 0:05:20 |
| Main-S① | 50 | × | 6 | 2 | 0’45” | | 1S　パドル<br>2S　スイム<br>レスト60” | 600 | 0:09:00 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0’40” | | ゆっくり | 50 | 0:01:20 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 1’25” | | パドルOK | 400 | 0:05:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2750 | 0:53:00 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_28
（金）

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

# C

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【Conditioning】 | | | | ●<br>●<br>● | | | | | |
| W-up | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | スイム100　板キック100　板Pull100　スイム100 | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 4’40” | | 板キック | 200 | 0:04:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回～3ストローク　繰り返し<br>※しっかりと手を止めて　フィニッシュ動作のみ | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 100 | × | 8 | 1 | 1’55” | | フォーム・ペースは各自サークル内で | 800 | 0:15:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | キャッチアップ　指先が天井に向くように<br>※肩甲骨を大きく動かす | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 4 | 2 | 0’50” | | 1S　パドル<br>2S　スイム<br>レスト60” | 400 | 0:06:40 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0’45” | | ゆっくり | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 100 | × | 4 | 1 | 1’40” | | パドルOK | 400 | 0:06:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2500 | 0:53:50 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_28
（金）

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

# D

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【Conditioning】 | | | | ●<br>●<br>● | | | | | |
| W-up | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | チョイス | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 5’20” | | 板キック | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回～3ストローク　繰り返し<br>※しっかりと手を止めて　フィニッシュ動作のみ | 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” | | キャッチアップ　指先が天井に向くように<br>※肩甲骨を大きく動かす | 200 | 0:06:00 |
| Main-S① | 50 | × | 5 | 2 | 0’55” | | 1S　パドル<br>2S　スイム<br>レスト60” | 500 | 0:09:10 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0’45” | | ゆっくり | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 100 | × | 3 | 1 | 1’45” | | パドルOK | 300 | 0:05:15 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2300 | 0:53:15 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_04_28
（金）

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

# E

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【Conditioning】 | | | | ●<br>●<br>● | | | | | |
| W-up | 25 | × | 4 | 1 | 0’45” | | チョイス | 100 | 0:03:00 |
| Kick | 200 | × | 1 | 1 | 6’00” | | 板キック | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | おへその前で手を止めてからフィニッシュ3回～3ストローク　繰り返し<br>※しっかりと手を止めて　フィニッシュ動作のみ | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 2’20” | | フォーム・ペースは各自サークル内で | 500 | 0:11:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | キャッチアップ　指先が天井に向くように<br>※肩甲骨を大きく動かす | 200 | 0:06:40 |
| Main-S① | 50 | × | 4 | 2 | 1’05” | | 1S　パドル<br>2S　スイム<br>レスト60” | 400 | 0:08:40 |
| Swim | 25 | × | 2 | 1 | 0’45” | | ゆっくり | 50 | 0:01:30 |
| Main-S② | 100 | × | 3 | 1 | 2’10” | | パドルOK | 300 | 0:06:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2050 | 0:53:40 |