テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1’25”		ドリル意識で　スピードアップ	600	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		右手お腹の前で固定12．5　左手お腹の前固定12．5 ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’25”		ドリル意識で　スピードアップ	600	0:08:30
Main-S①	25	×	8	1	0’45”		高スピンクロール12．5　スイム12．5 ※12．5はできる限り高速で	200	0:06:00
Main-S②	100	×	6	1	1’40”		16ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	600	0:10:00
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

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’35”		ドリル意識で　スピードアップ	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		右手お腹の前で固定12．５　左手お腹の前固定12．５ ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’35”		ドリル意識で　スピードアップ	400	0:06:20
Main-S①	25	×	8	1	0’45”		高スピンクロール12．５　スイム12．５ ※12．５はできる限り高速で	200	0:06:00
Main-S②	100	×	8	1	1’45”		１６ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:40

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1’05”		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’45”		ドリル意識で　スピードアップ	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		右手お腹の前で固定12．５　左手お腹の前固定12．５ ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1’45”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:05:15
Main-S①	25	×	8	1	0’45”		高スピンクロール12．５　スイム12．５ ※12．5はできる限り高速で	200	0:06:00
Main-S②	100	×	8	1	1’50”		16ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:35

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’50”		ドリル意識で　スピードアップ	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		右手お腹の前で固定12．５　左手お腹の前固定12．５ ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1’50”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:05:30
Main-S①	25	×	8	1	0’45”		高スピンクロール12．５　スイム12．５ ※12．5はできる限り高速で	200	0:06:00
Main-S②	100	×	8	1	1’55”		16ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:10

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	6	1	1’15”		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1’55”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:05:45
Drill	25	×	8	1	0’50”		右手お腹の前で固定12．５　左手お腹の前固定12．５ ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1’55”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:05:45
Main-S①	25	×	8	1	0’45”		高スピンクロール12．５　スイム12．５ ※12．5はできる限り高速で	200	0:06:00
Main-S②	100	×	7	1	2’00”		16ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:20

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

17_06_23
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100㍍スピードアップ
●プル動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　キャッチ動作から肘が水面にでるように ※肘を立てて　脇を開いたまま	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2’15”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0’50”		右手お腹の前で固定12．5　左手お腹の前固定12．5 ※脇を開いて　動かさないように固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2’15”		ドリル意識で　スピードアップ	300	0:06:45
Main-S①	25	×	6	1	0’45”		高スピンクロール12．5　スイム12．5 ※12．5はできる限り高速で	150	0:04:30
Main-S②	100	×	6	1	2’30”		16ストロークストップ～グライドキック ※25㍍で16ストローク以上掻かないように	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:40