テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●1'25″

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7' 00"		チョイス	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0' 40"		顔上げ平泳ぎ	200	0:05:20
Main-S①	25	×	8	1	0' 40"		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	200	0:05:20
Swim	200	×	5	1	3' 30"		IM	1000	0:17:30
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:58:10

テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●1'35″

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
Drill	25	×	8	1	0' 45"		顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0' 40"		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3' 30"		前呼吸25　斜め前呼吸25　斜め後ろ呼吸25　スイム25/繰り返し	1000	0:17:30
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3350	0:58:30

テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●1’45″

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	6’00”		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		顔上げ平泳ぎ	200	0:06:00
Main-S①	25	×	6	1	0’40”		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3’45”		前呼吸25　斜め前呼吸25　斜め後ろ呼吸25　スイム25/繰り返し	1000	0:18:45
Main-S①	1500	×	1	1	20’00”		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3250	0:57:45

テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●2'00″

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	6' 15"		チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	6	1	0' 50"		顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 10"		前呼吸25　斜め前呼吸25　斜め後ろ呼吸25　スイム25/繰り返し	800	0:16:40
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:56:55

テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●2'05″

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	6' 20"		チョイス	300	0:06:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"		顔上げ平泳ぎ	150	0:05:00
Main-S①	25	×	8	1	0' 45"		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4' 20"		前呼吸25　斜め前呼吸25　斜め後ろ呼吸25　スイム25/繰り返し	800	0:17:20
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:57:40

テクニック　　筋持久力　　実践

17_07_19
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●スピードアップ200
●プッシュ動作
●2'20″

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4' 50"		チョイス	200	0:04:50
Drill	25	×	6	1	0' 55"		顔上げ平泳ぎ	150	0:05:30
Main-S①	25	×	6	1	0' 50"		フローティングスタート　12.5で5秒ストップ　前後はハード	150	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4' 50"		前呼吸25　斜め前呼吸25　斜め後ろ呼吸25　スイム25/繰り返し	800	0:19:20
Main-S①	1500	×	1	1	20' 00"		20分間泳 コースロープはつけたまま コースを横に移動して	1500	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:57:40