テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチアップ　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:05:20
Swim	200	×	4	1	3’00”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	200	0:05:20
Main-S①	100	×	8	1	1’40”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	10	1	0’30”		バタフライ	250	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:54:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
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　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’15”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1’50”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ 偶数　クロール	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’00”		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’30”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	200	0:06:00
Main-S①	100	×	8	1	1’55”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		ゆっくり	100	0:02:00
Main-S②	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ 偶数　クロール	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:57:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’10”		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’55”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	200	0:06:40
Main-S①	100	×	6	1	2’10”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	600	0:13:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	8	1	0’45”		奇数　バタフライ 偶数　クロール	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4’05”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:16:20
Drill	25	×	6	1	0’50”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	150	0:05:00
Main-S①	100	×	6	1	2’15”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	600	0:13:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	6	1	0’45”		奇数　バタフライ 偶数　クロール	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_24
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●スピードアップ200
●プッシュ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’30”		チョイス	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチアップ　手の甲で12.5　スイム12.5 ※手の甲を下にして　肘を曲げない	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4’30”		ドリル意識で　スピードアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		肘を引いて小指からフィニッシュ ※広背筋を使う	200	0:07:20
Main-S①	100	×	6	1	2’30”		4ストロークスイム6ストロークハード　繰り返し	600	0:15:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Main-S②	25	×	4	1	0’50”		奇数　バタフライ 偶数　クロール	100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:56:30