テクニック　筋持久力　スピード

17_09_15
（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】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		スイム100　板キック100　板プル100　スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		サイドキック　6秒チェンジ12.5　スイム12.5 ※サイドキックは手のひらを上に向けて	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1’35”		ドリル意識で　フォーミング	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		入水後小指を内側にひねる ※肋骨から脇の下を伸ばすイメージで	200	0:05:20
M-Swim	75	×	4	4	1’05”		サークルアウトしないように！！ レスト60”	1200	0:17:20
Swim	25	×	4	1	1’00”		リラックスクロール　呼吸なし ※呼吸を止めて　リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_09_15
（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】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		スイム100　板キック100　板プル100　スイム100	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック　6秒チェンジ12.5　スイム12.5 ※サイドキックは手のひらを上に向けて	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1’45”		ドリル意識で　フォーミング	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		入水後小指を内側にひねる ※肋骨から脇の下を伸ばすイメージで	200	0:06:00
M-Swim	75	×	4	4	1’10”		サークルアウトしないように！！ レスト60”	1200	0:18:40
Swim	25	×	4	1	1’00”		リラックスクロール　呼吸なし ※呼吸を止めて　リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_09_15
（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】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’30”		スイム100　板キック100　板プル100　スイム100	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック　6秒チェンジ12.5　スイム12.5 ※サイドキックは手のひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	100	×	8	1	2’00”		ドリル意識で　フォーミング	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		入水後小指を内側にひねる ※肋骨から脇の下を伸ばすイメージで	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1’20”		サークルアウトしないように！！ レスト60”	600	0:10:40
Swim	25	×	4	1	1’00”		リラックスクロール　呼吸なし ※呼吸を止めて　リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:30

テクニック　筋持久力　スピード

17_09_15
（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】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	9’00”		スイム100　板キック100　板プル100　スイム100	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック　6秒チェンジ12.5　スイム12.5 ※サイドキックは手のひらを上に向けて	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2’20”		ドリル意識で　フォーミング	600	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		入水後小指を内側にひねる ※肋骨から脇の下を伸ばすイメージで	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1’30”		サークルアウトしないように！！ レスト60”	600	0:12:00
Swim	25	×	4	1	1’00”		リラックスクロール　呼吸なし ※呼吸を止めて　リラックスして	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:20