テクニック　スタミナ　スピード

17_10_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●リラックススイム100
●キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		手のひら合わせて床に向けて　グライドキック12.5　スイム12.5 ※腹筋に力を入れる	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	4’20”		板キック	400	0:08:40
Swim	100	×	6	1	1’40”		フォームチェック	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック　ローリング5秒キープ12.5　スイム12.5 ※ローリング動作キープ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	12	3	0’25”		レスト30”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:56:40

テクニック　スタミナ　スピード

17_10_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●リラックススイム100
●キック！ ！

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’10”		チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		手のひら合わせて床に向けて　グライドキック12.5　スイム12.5 ※腹筋に力を入れる	200	0:06:00
Kick	200	×	2	1	5’00”		板キック	400	0:10:00
Swim	100	×	6	1	1’45”		フォームチェック	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック　ローリング5秒キープ12.5　スイム12.5 ※ローリング動作キープ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	10	3	0’25”		レスト30”	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:20

テクニック　スタミナ　スピード

17_10_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●リラックススイム100
●キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’20”		チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		手のひら合わせて床に向けて　グライドキック12.5　スイム12.5 ※腹筋に力を入れる	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5’10”		板キック	400	0:10:20
Swim	100	×	6	1	2’00”		フォームチェック	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		体側キック　ローリング5秒キープ12.5　スイム12.5 ※ローリング動作キープ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	3	0’30”		レスト30”	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

テクニック　スタミナ　スピード

17_10_13
（金）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●リラックススイム100
●キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		手のひら合わせて床に向けて　グライドキック12.5　スイム12.5 ※腹筋に力を入れる	200	0:06:40
Kick	200	×	2	1	5’30”		板キック	400	0:11:00
Swim	100	×	4	1	2’15”		フォームチェック	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		体側キック　ローリング5秒キープ12.5　スイム12.5 ※ローリング動作キープ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	3	0’35”		レスト30”	600	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:54:50