テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

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
Kick	25	×	10	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	250	0:10:00
Swim	100	×	8	1	1’30”		ドルフィンクロール25　クロール75	800	0:12:00
Main-S	50	×	8	1	1’00”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’15”		呼吸制限　1/5	400	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:54:30

テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’30”		チョイス	400	0:07:30
Kick	25	×	10	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	250	0:10:00
Swim	100	×	6	1	1’40”		ドルフィンクロール25　クロール75	600	0:10:00
Main-S	50	×	8	1	1’10”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’20”		呼吸制限　1/5	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:30

テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

C

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
Kick	25	×	8	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	1’50”		ドルフィンクロール25　クロール75	600	0:11:00
Main-S	50	×	8	1	1’15”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’30”		呼吸制限　1/5	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	350	×	1	1	7’30”		チョイス	350	0:07:30
Kick	25	×	8	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	200	0:08:00
Swim	100	×	5	1	2’00”		ドルフィンクロール25　クロール75	500	0:10:00
Main-S	50	×	8	1	1’15”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’45”		呼吸制限　1/5	400	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:00

テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	350	×	1	1	7’50”		チョイス	350	0:07:50
Kick	25	×	8	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2’15”		ドルフィンクロール25　クロール75	600	0:13:30
Main-S	50	×	6	1	1’20”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	2	1	4’15”		呼吸制限　1/5	400	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　実践

17_11_20
（月）

【 テーマ 】
●実践
●キャッチアップ（基礎動作）100
●キック！！

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	8’00”		チョイス	300	0:08:00
Kick	25	×	8	1	1’00”		コースロープ掴って　ピストルキック20秒　キック20秒 ※お腹の下を意識して　足を引き付ける	200	0:08:00
Swim	100	×	6	1	2’30”		ドルフィンクロール25　クロール75	600	0:15:00
Main-S	50	×	5	1	1’30”		けのびジャンプ　垂直ｷｯｸ3回～スイム	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	1’00”		キャッチスカーリング　その場足上げ　交互40秒	200	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4’40”		呼吸制限　1/5	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:54:10