テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	2	1	2’30”		IM	200	0:05:00
M-Swim	200	×	5	1	3’15”		25ノーブレ　175スイム	1000	0:16:15
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1’30”		ベースアップ レスト20”	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:35

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	2	1	2’30”		IM	200	0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3’30”		25ノーブレ　175スイム	800	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1’40”		ベースアップ レスト20”	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	100	×	2	1	2’30”		IM	200	0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3’45”		25ノーブレ　175スイム	800	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		ゆっくり	100	0:02:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:50
Swim	100	×	3	2	1’45”		ベースアップ レスト20”	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
	100	×	2	1	2’30”		IM	200	0:05:00
M-Swim	200	×	4	1	3’50”		25ノーブレ　175スイム	800	0:15:20
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1’45”		ベースアップ レスト20”	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:50

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
	100	×	2	1	2’40”		IM	200	0:05:20
M-Swim	200	×	4	1	4’00”		25ノーブレ　175スイム	800	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		ゆっくり	100	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング　ドリル意識	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1’50”		ベースアップ レスト20”	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:50

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

18_04_09
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●ベースアップ　100
●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	50	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
	100	×	2	1	2’45”		IM	200	0:05:30
M-Swim	200	×	4	1	4’20”		25ノーブレ　175スイム	800	0:17:20
Swim	25	×	2	1	0’50”		ゆっくり	50	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック45度　6回チェンジ ※リカバリーを先に戻す	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング　ドリル意識	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチスカーリング10回　プルスカーリング10回　フィニッシュスカーリング10回～スイム ※スカーリングの位置をしっかり分けよう	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング　ドリル意識	100	0:02:10
Swim	100	×	3	1	2’10”		ベースアップ	300	0:06:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:57:40