テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	1’50”		チョイス	400	0:07:20
	200	×	1	1	4’00”		板キック	200	0:04:00
Swim	100	×	6	1	1’40”		1分20秒以内を目指そう	600	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50	×	1	10	0’40”		頑張る！！	500	0:06:40
	50	×	1	10	0’50”		繰り返し 5S　レスト60”	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1’45”		1分25秒以内を目指そう	600	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50	×	1	9	0’45”		頑張る！！	450	0:06:45
	50	×	1	9	0’55”		繰り返し 5S　レスト60”	450	0:08:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:57:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1’50”		1分30秒以内を目指そう	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	50	×	1	8	0’45”		頑張る！！	400	0:06:00
	50	×	1	8	0’55”			400	0:07:20
							繰り返し 4S　レスト60”		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	6	1	1’55”		1分35秒以内を目指そう	600	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	50	×	1	8	0’50”		頑張る！！	400	0:06:40
	50	×	1	8	1’00”		繰り返し 4S　レスト60”	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:55

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2’10”		1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	50	×	1	8	0’55”		頑張る！！	400	0:07:20
	50	×	1	8	1’05”		繰り返し 4S　レスト60”	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:57:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_14
（月）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●長いサークルでスピードアップ　100
●キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	2	1	2’30”		チョイス	200	0:05:00
	200	×	1	1	5’00”		板キック	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2’30”		2分10秒以内を目指そう	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		ゆっくり	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ドックパドル12.5　スイム12.5 ※ドックパドルは肘を曲げないように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手伸ばして　右手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 偶数　右手伸ばして　左手キャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※キャッチ動作と入水した手を分けて	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	50	×	1	6	1’05”		頑張る！！	300	0:06:30
	50	×	1	6	1’15”		繰り返し 3S　レスト60”	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:40