テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	1’50”		チョイス	400	0:07:20
	100	×	3	1	2’00”		IM	300	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1’45”		1分25秒以内を目指そう	500	0:08:45
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	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”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	1	5	1’30”		マイナス5秒以内に	500	0:07:30
	100	×	1	5	1’40”		繰り返し	500	0:08:20
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								3000	0:57:35

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
	100	×	3	1	2’10”		IM	300	0:06:30
Swim	100	×	5	1	1’50”		1分30 秒以内を目指そう	500	0:09:10
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	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”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	1	4	1’35”		マイナス5秒以内に	400	0:06:20
	100	×	1	4	1’45”		繰り返し	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								2800	0:56:20

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	3	1	2’20”		IM	300	0:07:00
Swim	100	×	5	1	1’55”		1分35秒以内を目指そう	500	0:09:35
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	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”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	1	4	1’40”		マイナス5秒以内に	400	0:06:40
	100	×	1	4	1’50”		繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								2800	0:58:25

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
	100	×	3	1	2’20”		IM	300	0:07:00
Swim	100	×	5	1	2’05”		1分45秒以内を目指そう	500	0:10:25
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	1	4	1’45”		マイナス5秒以内に	400	0:07:00
	100	×	1	4	1’55”		繰り返し	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								2700	0:58:20

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
	100	×	2	1	2’20”		IM	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2’10”		1分50秒以内を目指そう	400	0:08:40
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	100	×	1	4	1’50”		マイナス5秒以内に	400	0:07:20
	100	×	1	4	2’00”		繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								2500	0:56:40

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

18_05_28
（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

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	2	1	2’20”		チョイス	200	0:04:40
	100	×	2	1	2’30”		IM	200	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2’20”		2分以内を目指そう	400	0:09:20
Swim	25	×	4	1	0’35”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック　肘上げ12･5　スイム12．5 ※手は前で伸ばした状態から　脇を開いて肘を持ち上げる	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”		手の甲を前で合わせた状態から　下に下げて手を離して12．5　スイム12．5 ※肘を持ち上げた状態をキープ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	100	×	1	4	2’05”		マイナス5秒以内に	400	0:08:20
	100	×	1	4	2’15”		繰り返し	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	2’00”		各自	100	0:02:00
Total								2400	0:58:20