テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	8	1	0’55”		チョイス	400	0:07:20
	25	×	8	1	0’30”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’10”		フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’10”		フォーミング	400	0:06:20
M-Swim	60	×	6	3	0’50”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	1080	0:15:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3080	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0’40”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’20”		フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’20”		フォーミング	200	0:03:20
M-Swim	60	×	6	3	1’00”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	1080	0:18:00
Swim	25	×	2	1	0’40”		オールアウト	50	0:01:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2830	0:57:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0’40”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’40”		フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’40”		フォーミング	200	0:03:40
M-Swim	60	×	5	3	1’05”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	900	0:16:15
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:45

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0’45”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3’50”		フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’50”		フォーミング	200	0:03:50
M-Swim	60	×	5	3	1’10”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	900	0:17:30
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’10”		チョイス	200	0:04:40
	25	×	8	1	0’45”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4’15”		フォーミング	400	0:08:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’15”		フォーミング	200	0:04:15
M-Swim	60	×	4	3	1’20”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	720	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2320	0:58:45

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_08_08
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●フォーミング　200
●動作確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	4	1	1’30”		チョイス	200	0:06:00
	25	×	6	1	0’45”		板キック 奇数バタフライ　偶数クロール	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		プル挟んで　サイドキック6秒チェンジ ※90度　身体に対してキックの幅が同じになるように　足の幅を狭く	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4’30”		フォーミング	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　サイドキック右向き 偶数　サイドキック左向き ※リカバリー動作のみ繰り返して	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’30”		フォーミング	200	0:04:30
M-Swim	60	×	4	2	1’30”		スタート～5㍍ラインターン～50㍍ レスト30”	480	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		オールアウト	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2030	0:56:40