テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●動作確認

A

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	0’30”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	6’30”		フォーミング	400	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’40”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:05:20
Swim	400	×	1	1	6’30”		フォーミング	400	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	4	1	4’20”		奇数　プル　偶数　スイム	1200	0:17:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:58:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●動作確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’00”		チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0’40”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’00”		フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’00”		フォーミング	400	0:07:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	4	1	4’45”		奇数　プル　偶数　スイム	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:02:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●動作確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’00”		チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0’45”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’20”		フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’20”		フォーミング	400	0:07:20
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	3	1	5’15”		奇数　プル　偶数　スイム	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:05

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●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	0’40”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’40”		フォーミング	400	0:07:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’40”		フォーミング	400	0:07:40
Swim	25	×	4	1	0’40”		オールアウト	100	0:02:40
M-Swim	300	×	3	1	5’20”		奇数　プル　偶数　スイム	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●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	×	6	1	0’45”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6’20”		フォーミング	300	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:06:40
Swim	300	×	1	1	6’20”		フォーミング	300	0:06:20
Swim	25	×	4	1	0’45”		オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	300	×	3	1	6’15”		奇数　プル　偶数　スイム	900	0:18:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:59:55

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_09_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●フォーミング　400
●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	×	4	1	0’50”		板キック バタフライ12.5　クロール12.5	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対してフラットなキック	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’40”		フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’55”		リカバリー　手を伸ばして3秒キープ　肘曲げて3秒キープ ※奇数　右手　偶数　左手	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’40”		フォーミング	200	0:04:40
Swim	25	×	4	1	0’45”		オールアウト	100	0:03:00
M-Swim	300	×	3	1	6’40”		奇数　プル　偶数　スイム	900	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:20