テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
M-Swim	100	×	6	2	1’20”		パドル レスト60”	1200	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’30”		フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	200	0:05:20
Swim	100	×	4	1	1’25”		フォーミング	400	0:05:40
Kick	50	×	8	1	1’00”		板キック	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:59:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’55”		チョイス	400	0:07:50
M-Swim	100	×	4	2	1’30”		パドル レスト60”	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1’35”		フォーミング	400	0:06:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’30”		フォーミング	400	0:06:00
Kick	50	×	8	1	1’20”		板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
M-Swim	100	×	4	2	1’35”		パドル レスト60”	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1’45”		フォーミング	300	0:05:15
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1’40”		フォーミング	300	0:05:00
Kick	50	×	8	1	1’20”		板キック	400	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:55

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’00”		チョイス	200	0:04:00
M-Swim	100	×	4	2	1’40”		パドル レスト60”	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1’50”		フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	1’45”		フォーミング	300	0:05:15
Kick	50	×	6	1	1’30”		板キック	300	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:57:15

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’20”		チョイス	200	0:04:20
M-Swim	100	×	4	2	2’00”		パドル レスト60”	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2’10”		フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	200	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2’05”		フォーミング	300	0:06:15
Kick	50	×	5	1	1’40”		板キック	250	0:08:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:59:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_11_14
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●板キック＋100フォーミング
●キック動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
M-Swim	100	×	3	2	2’15”		パドル レスト60”	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2’30”		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		板キック　奇数足が水の中　偶数足が水の上 ※キックを打つ感覚とイメージを付ける	200	0:07:20
Swim	100	×	3	1	2’20”		フォーミング	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		奇数　右足上げてクロール12.5　スイム12.5 偶数　左足上げてクロール12.5　スイム12.5 ※お腹の下に力を入れて　足を固定	150	0:05:30
Swim	100	×	2	1	2’10”		フォーミング	200	0:04:20
Kick	50	×	6	1	1’45”		板キック	300	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:58:10