テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	6	1	2’00”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0’40”		片手バタフライ 交互	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3’10”		一定ペース	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:05:20
M-Swim	100	×	6	2	1’30”		レスト60”	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:59:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2’00”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0’40”		片手バタフライ 交互	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3’15”		一定ペース	800	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:05:20
M-Swim	100	×	6	2	1’35”		レスト60”	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2’05”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:12:30
Drill	25	×	4	1	0’40”		片手バタフライ 交互	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:02:40
Swim	200	×	4	1	3’30”		一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:05:20
M-Swim	100	×	5	2	1’40”		レスト60”	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:30

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	6	1	2’10”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手バタフライ 交互	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3’40”		一定ペース	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1’45”		レスト60”	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ					
W-up	100	×	6	1	2’15”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	600	0:13:30
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手バタフライ 交互	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:03:00
Swim	200	×	3	1	3’50”		一定ペース	600	0:11:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:06:00
M-Swim	100	×	4	2	1’50”		レスト60”	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:57:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_01_18
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	3	1	2’20”		① チョイス ② ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ・ｽｲﾑ・ｻｲﾄﾞｷｯｸ6回ﾁｪﾝｼﾞ/25 ③ IM 繰り返し	300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手バタフライ 交互	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側 背泳ぎキック ローリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎの手 バタフライキック	100	0:03:00
Swim	200	×	3	1	4’10”		一定ペース	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング12.5顔下 12.5顔上げ ※キャッチの形	200	0:06:40
M-Swim	100	×	5	2	2’05”		レスト60”	1000	0:20:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:00