テクニック　　筋持久力　　スピード

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●リカバリー動作
●100設定タイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	1’50”		チョイス	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1’45”		1分25秒以内で(Aは1分20秒以内)	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		イージー	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミング呼吸	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		体側片手クロール　奇数右手　偶数左手 ※入水後小指を下にして伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	10	×	12	1	0’40”		スタート後10㍍までハード　歩いて戻ってくる レスト60”	120	0:08:00
M-Swim	50	×	4	1	1’30”		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2320	0:56:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●リカバリー動作
●100設定タイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	8	1	1’55”		1分35秒以内で	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミング呼吸	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側片手クロール　奇数右手　偶数左手 ※入水後小指を下にして伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0’40”		スタート後10㍍までハード　歩いて戻ってくる レスト60”	100	0:06:40
M-Swim	50	×	4	1	1’30”		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●リカバリー動作
●100設定タイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’05”		チョイス	400	0:08:20
Swim	100	×	8	1	2’00”		1分45秒以内で	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミング呼吸	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	1’00”		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側片手クロール　奇数右手　偶数左手 ※入水後小指を下にして伸ばす	200	0:06:00
M-Swim	10	×	10	1	0’40”		スタート後10㍍までハード　歩いて戻ってくる レスト60”	100	0:06:40
M-Swim	50	×	4	1	1’30”		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:58:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●リカバリー動作
●100設定タイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	4	1	2’20”		チョイス	400	0:09:20
Swim	100	×	6	1	2’30”		2分10秒以内で	600	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ+1/3呼吸 ※フィニッシュのタイミング呼吸	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		体側片手クロール　奇数右手　偶数左手 ※入水後小指を下にして伸ばす	200	0:06:40
M-Swim	10	×	8	1	0’45”		スタート後10㍍までハード　歩いて戻ってくる レスト60”	80	0:06:00
M-Swim	50	×	4	1	1’30”		ハード！！	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2080	0:59:40