テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

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
Swim	200	×	3	2	2’45”		レスト30”	1200	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	75	×	6	2	1’00”		レスト60”	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3400	0:59:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

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
Swim	200	×	3	2	3’00”		レスト30”	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	75	×	5	2	1’05”		レスト60”	750	0:10:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3250	1:00:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

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
Swim	200	×	3	2	3’20”		レスト30”	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	75	×	5	2	1’15”		レスト60”	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3150	1:01:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

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
Swim	200	×	2	2	3’40”		レスト30”	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:00
M-Swim	75	×	5	2	1’20”		レスト60”	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:59:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	50	×	6	1	1’15”		チョイス	300	0:07:30
Swim	200	×	2	2	4’00”		レスト30”	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’15”		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	4	1	0’50”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:20
Swim	50	×	4	1	1’10”		フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	2	1’25”		レスト60”	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	1:01:25

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_03_06
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プッシュ動作
●200ベースアップ

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
Swim	200	×	2	2	4’15”		レスト30”	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25	×	4	1	0’55”		フィニッシュスカーリング	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”		片手前フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”		体側フィニッシュスカーリング　奇数右手　偶数左手	100	0:03:40
Swim	50	×	4	1	1’20”		フォーミング	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		ロングドッグパドル ※フィニッシュ後3秒静止	200	0:06:40
M-Swim	75	×	4	1	1’40”		頑張ろう！！	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:58:10