テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●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 リカバリーは水面に親指を近づけて	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	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”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:05:20
M-Swim	25	×	2	4	0’20”		スピードアップ	200	0:02:40
	50	×	2	4	0’50”		フォーミング	400	0:06:40
	75	×	2	4	1’05”		スピードアップ 繰り返し 2Sレスト30”	600	0:08:40
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　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●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 リカバリーは水面に親指を近づけて	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	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”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:05:20
M-Swim	25	×	2	4	0’20”		スピードアップ	200	0:02:40
	50	×	2	4	0’50”		フォーミング	400	0:06:40
	75	×	2	4	1’10”		スピードアップ 繰り返し 2Sレスト30”	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:00

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●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	0’45”		片手バタフライ リカバリーは水面に親指を近づけて	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:03:00
Swim	200	×	4	1	3’30”		一定ペース	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:05:20
M-Swim	25	×	2	3	0’25”		スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	0’55”		フォーミング	300	0:05:30
	75	×	2	3	1’15”		スピードアップ レスト30”	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:59:20

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●IM

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	3	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	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手バタフライ リカバリーは水面に親指を近づけて	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:03:00
Swim	200	×	5	1	3’40”		一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	3	0’25”		スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	1’00”		フォーミング	300	0:06:00
	75	×	2	3	1’20”		スピードアップ レスト30”	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:20

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●IM

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	3	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	300	0:06:45
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手バタフライ リカバリーは水面に親指を近づけて	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	100	0:03:00
Swim	200	×	5	1	3’50”		一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	2	3	0’25”		スピードアップ	150	0:02:30
	50	×	2	3	1’05”		フォーミング	300	0:06:30
	75	×	2	3	1’20”		スピードアップ レスト30”	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:55

テクニック　筋持久力　スピード

高田馬場

19_02_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●200一定ペース
●リカバリー動作
●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	×	6	1	0’50”		片手バタフライ リカバリーは水面に親指を近づけて	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”		背泳ぎ90度5秒静止チェンジ	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”		平泳ぎ 呼吸のタイミングで手を丸く動かす 肘は曲げないように	150	0:05:00
Swim	200	×	3	1	4’20”		一定ペース	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手クロール 奇数右手 偶数左手 ※片手はお腹の下で抑えて ローリングしすぎないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	2	2	0’30”		スピードアップ	100	0:02:00
	50	×	2	2	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
	75	×	2	2	1’30”		スピードアップ レスト30”	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:57:40