実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	1’50”		チョイス	400	0:07:20
	200	×	4	1	3’00”		一定ペース	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:04:30
Swim	40	×	8	1	0’45”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	320	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2’30”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2820	0:59:20

実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
	200	×	4	1	3’10”		一定ペース	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:04:30
Swim	40	×	8	1	0’45”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	320	0:06:00
M-Swim	100	×	8	1	2’30”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	800	0:20:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2820	1:00:20

実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
	200	×	3	1	3’25”		一定ペース	600	0:10:15
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’45”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:04:30
Swim	40	×	8	1	0’50”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	320	0:06:40
M-Swim	100	×	7	1	3’00”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2420	0:58:25

実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
	200	×	3	1	3’40”		一定ペース	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’45”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:04:30
Swim	40	×	6	1	0’50”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	240	0:05:00
M-Swim	100	×	7	1	3’00”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2340	0:57:30

実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
	200	×	3	1	3’55”		一定ペース	600	0:11:45
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:05:00
Swim	40	×	6	1	0’55”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	240	0:05:30
M-Swim	100	×	7	1	3’00”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	700	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2340	0:59:45

実践　　スピード　　筋持久力

19_03_30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’15”		チョイス	300	0:06:45
	200	×	3	1	4’20”		一定ペース	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2’15”		フォーミング	100	0:02:15
Drill	25	×	6	1	0’55”		フィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	150	0:05:30
	25	×	6	1	0’50”		体側ロングドック　奇数右手　偶数左手	150	0:05:00
Swim	40	×	6	1	1’05”		奥の旗を過ぎたらターン（20㍍）	240	0:06:30
M-Swim	100	×	5	1	3’30”		ドラフティングスイム 後続はすぐスタート 先頭は全力	500	0:17:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2140	0:59:30