テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_03_08
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	×	6	1	1’00”		チョイス	300	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’00”		（AはIM）	800	0:12:00
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”		横向き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”		フィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※強く押す動作を繰り返して	200	0:06:00
M-Swim	300	×	4	1	4’30”		1’30″　パドル	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:59:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_03_08
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	3’20”		一定ペース	800	0:13:20
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”		横向き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”		フィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※強く押す動作を繰り返して	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5’00”		1’40″　パドル	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_03_08
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	×	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	×	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”		横向き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	0’50”		フィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※強く押す動作を繰り返して	200	0:06:40
M-Swim	300	×	3	1	5’30”		1’50″　パドル	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:59:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_03_08
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●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	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	4’20”		一定ペース	600	0:13:00
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”		横向き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	1’10”		フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※強く押す動作を繰り返して	200	0:06:40
M-Swim	300	×	2	1	6’30”		2’10″　パドル	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:59:10