変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	2	1	3’30”		チョイス	400	0:07:00
Swim	50	×	40	1	0’55”		IM　繰り返し	2000	0:36:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	40	×	8	1	0’40”		20㍍ライン（奥の5㍍ライン）を越えたらターン	320	0:05:20
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								3120	1:00:00

変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	3	1	3’50”		チョイス	600	0:11:30
Swim	25	×	40	1	0’35”		IM　繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	40	×	8	2	0’45”		20㍍でターン（奥の5㍍を越えたらターン） レスト60”	640	0:12:00
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								2640	0:57:50

変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	3	1	4’00”		チョイス	600	0:12:00
Swim	25	×	40	1	0’35”		IM　繰り返し	1000	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	40	×	8	2	0’50”		20㍍でターン（奥の5㍍を越えたらターン） レスト60”	640	0:13:20
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								2640	0:59:40

変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	2	1	4’10”		チョイス	400	0:08:20
Swim	25	×	36	1	0’40”		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール　繰り返し	900	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	40	×	8	2	0’50”		20㍍でターン（奥の5㍍を越えたらターン） レスト60”	640	0:13:20
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								2340	0:56:40

変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	2	1	4’30”		チョイス	400	0:09:00
Swim	25	×	36	1	0’40”		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール　繰り返し	900	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		フォーミング	100	0:02:30
Swim	40	×	6	2	1’10”		20㍍でターン（奥の5㍍を越えたらターン） レスト60”	480	0:14:00
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								2180	0:58:30

変化　　筋持久力　　スピード

19_03_11
（月）

【 テーマ 】
●実践
●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	200	×	2	1	4’30”		チョイス	400	0:09:00
Swim	25	×	36	1	0’40”		バタフライ・クロール・平泳ぎ・クロール　繰り返し	900	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		フォーミング	100	0:02:30
Swim	40	×	8	1	1’20”		20㍍でターン（奥の5㍍を越えたらターン）	320	0:10:40
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								2020	0:55:10