実践　　筋持久力　　スピード

19_03_22
（金）

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	400	×	2	1	7’00”		チョイス	800	0:14:00
Swim	200	×	5	1	3’20”		ヘッドアップ25　スイム75　繰り返し （Aはヘッドアップは平泳ぎ）	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0’30”		12.5㍍ラインを過ぎたらターン	200	0:04:00
	30	×	8	1	0’35”		15㍍ラインを過ぎたらターン	240	0:04:40
	40	×	8	1	0’40”		20㍍ラインを過ぎたらターン レスト60”	320	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		潜水キック～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3060	0:59:40

実践　　筋持久力　　スピード

19_03_22
（金）

SUNNY FISH

【 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	400	×	2	1	8’00”		チョイス	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	3’45”		ヘッドアップ25　スイム75　繰り返し （Aはヘッドアップは平泳ぎ）	800	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0’30”		12.5㍍ラインを過ぎたらターン	200	0:04:00
	30	×	8	1	0’35”		15㍍ラインを過ぎたらターン	240	0:04:40
	40	×	8	1	0’45”		20㍍ラインを過ぎたらターン レスト60”	320	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	1’00”		潜水キック～スイム	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2860	1:00:40

実践　　筋持久力　　スピード

19_03_22
（金）

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	400	×	2	1	8’00”		チョイス	800	0:16:00
Swim	200	×	4	1	4’00”		ヘッドアップ25　スイム75　繰り返し （Aはヘッドアップは平泳ぎ）	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	25	×	8	1	0’35”		12.5㍍ラインを過ぎたらターン	200	0:04:40
	30	×	8	1	0’40”		15㍍ラインを過ぎたらターン	240	0:05:20
	40	×	8	1	0’50”		20㍍ラインを過ぎたらターン レスト60”	320	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1’00”		潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2760	0:59:40

実践　　筋持久力　　スピード

19_03_22
（金）

SUNNY FISH

【 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	400	×	1	1	8’40”		チョイス	400	0:08:40
Swim	200	×	4	1	4’30”		ヘッドアップ25　スイム75　繰り返し （Aはヘッドアップは平泳ぎ）	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		フォーミング	100	0:02:30
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		12.5㍍ラインを過ぎたらターン	200	0:05:20
	30	×	8	1	0’50”		15㍍ラインを過ぎたらターン	240	0:06:40
	40	×	8	1	1’05”		20㍍ラインを過ぎたらターン レスト60”	320	0:08:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	1’00”		潜水キック～スイム	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2360	0:58:50