テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’40”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1’25”		レスト30”	800	0:11:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	4	1	4’30”		1’30”	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3400	1:01:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’40”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:05:20
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	3	2	1’30”		レスト30”	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	4	1	4’45”		1’35”	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:59:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’45”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Swim	100	×	4	2	1’35”		レスト30”	800	0:12:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	3	1	5’00”		1’40”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:01:10

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’45”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	4	2	1’45”		レスト30”	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	3	1	5’30”		1’50”	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’45”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	2	1’50”		レスト30”	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	300	×	3	1	5’45”		1’55”	900	0:17:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_03_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●100ベースアップ
●プッシュ動作

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	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング	200	0:07:20
	25	×	8	1	0’50”		片手前ロングドッグパドル奇数右手 偶数左手 ※フィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’10”		フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2’05”		一定ペース	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	300	×	3	1	6’30”		2’10”	900	0:19:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:58:50