テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	4	1	2’30”		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’45”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	100	×	2	6	1’25”		レスト20”	1200	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:58:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	4	1	2’30”		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’45”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		フォーミング	400	0:06:40
M-Swim	100	×	2	6	1’30”		レスト20”	1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	4	1	2’30”		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’50”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0’55”		フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	100	×	2	5	1’35”		レスト20”	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	100	×	4	1	2’30”		ハード！！	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’50”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
Swim	50	×	8	1	0’55”		フォーミング	400	0:07:20
M-Swim	100	×	2	5	1’40”		レスト20”	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
	100	×	4	1	3’00”		ハード！！	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’50”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’00”		フォーミング	200	0:04:00
M-Swim	100	×	2	5	1’50”		レスト20”	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:59:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100ハード！！
●動作確認

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
	100	×	4	1	3’00”		ハード！！	400	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’15”		イージー	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0’55”		顔上げキャッチスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:07:20
	25	×	8	1	0’55”		顔上げフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’10”		フォーミング	200	0:04:40
M-Swim	100	×	2	4	2’05”		レスト20”	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:58:15