テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

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 IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング4回ノーマル 4回顔上げ 繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル3回ノーマル 3回顔上げ 繰り返し ※キックのタイミングを意識して ヘッドアップ	200	0:06:00
Swim	50	×	22	1	0’45”		一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	10	1	1’15”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	750	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:58:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

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 IM 繰り返し	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング4回ノーマル 4回顔上げ 繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:06:00
	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル3回ノーマル 3回顔上げ 繰り返し ※キックのタイミングを意識して ヘッドアップ	200	0:06:00
Swim	50	×	22	1	0’45”		一定ペース	1100	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	10	1	1’20”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:58:50

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

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 IM　繰り返し	600	0:12:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング4回ノーマル　4回顔上げ　繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル3回ノーマル　3回顔上げ　繰り返し ※キックのタイミングを意識して　ヘッドアップ	200	0:06:00
Swim	50	×	20	1	0’50”		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	10	1	1’25”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	750	0:14:10
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	1:01:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	4	1	2’10”		① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング4回ノーマル 4回顔上げ 繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’50”		ドッグパドル3回ノーマル 3回顔上げ 繰り返し ※キックのタイミングを意識して ヘッドアップ	200	0:06:40
Swim	50	×	20	1	0’55”		一定ペース	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1’35”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	600	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:58:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	4	1	2’15”		① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング4回ノーマル 4回顔上げ 繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:06:40
	25	×	8	1	0’50”		ドッグパドル3回ノーマル 3回顔上げ 繰り返し ※キックのタイミングを意識して ヘッドアップ	200	0:06:40
Swim	50	×	18	1	1’00”		一定ペース	900	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	8	1	1’40”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

19_05_17
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●50本数多め
●キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	4	1	2’20”		① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチスカーリング4回ノーマル 4回顔上げ 繰り返し ※腹筋が抜けないように	200	0:07:20
	25	×	8	1	0’55”		ドッグパドル3回ノーマル 3回顔上げ 繰り返し ※キックのタイミングを意識して ヘッドアップ	200	0:07:20
Swim	50	×	16	1	1’10”		一定ペース	800	0:18:40
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
M-Swim	75	×	6	1	1’45”		25ヘッドアップ（前を向いて横呼吸） 25スイム 25前呼吸	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:58:30