テクニック　　筋持久力　　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	2’50”		一定ペース	1600	0:22:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’45”		フォーミング	200	0:03:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	4	1’20”		レスト30”	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:58:20

テクニック　筋持久力　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	3’05”		一定ペース	1600	0:24:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1’30”		レスト30”	600	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:00

テクニック　筋持久力　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	8	1	3’20”		一定ペース	1600	0:26:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:00
M-Swim	100	×	2	3	1’35”		レスト30”	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:01:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	3’40”		一定ペース	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	3	1’45”		レスト30”	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:30

テクニック　筋持久力　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	6	1	4’00”		一定ペース	1200	0:24:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’05”		フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:06:40
M-Swim	100	×	2	2	2’00”		レスト30”	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_06_26
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●プル動作
●200スピードアップ

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
Swim	200	×	4	1	4’30”		一定ペース	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		プルスカーリング＋足首にプルブイ ※お腹が抜けないように	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		手を伸ばしてドッグパドル12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように	200	0:07:20
M-Swim	100	×	2	2	2’15”		レスト30”	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:57:00