テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	50	×	24	1	0’45”		一定ペース	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	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”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	2’45”		頑張ろう！！	1200	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:59:30

テクニック　筋持久力　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	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
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	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”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3’05”		パドルOK	1200	0:18:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	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
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3’20”		パドルOK	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	50	×	18	1	0’50”		一定ペース	900	0:15:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	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”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200	×	5	1	3’40”		パドルOK	1000	0:18:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:00:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	50	×	16	1	1’00”		一定ペース	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’05”		フォーミング	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4’00”		パドルOK	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

19_07_03
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●本数＋距離ランダム

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	50	×	14	1	1’15”		一定ペース	700	0:17:30
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング ※フィニッシュ動作意識	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”		ロングドックパドル ※強くフィニッシュ	200	0:07:20
M-Swim	200	×	3	1	4’20”		パドルOK	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	1:00:30