テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	18	1	1’25”		一定ペース	1800	0:25:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	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”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	6	4	0’20”		レスト30”	600	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:58:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	18	1	1’30”		一定ペース	1800	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	4	5	0’20”		レスト30”	500	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	16	1	1’40”		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	0’50”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	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”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:06:00
M-Swim	25	×	3	6	0’20”		レスト30”	450	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:58:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	14	1	1’50”		一定ペース	1400	0:25:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	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”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:06:40
M-Swim	25	×	4	4	0’25”		レスト30”	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	12	1	2’00”		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”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	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”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:06:40
M-Swim	25	×	3	4	0’30”		レスト30”	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:58:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_10
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●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	100	×	12	1	2’15”		一定ペース	1200	0:27:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスプッシュ12.5　スイム12.5 ※強いフィニッシュ動作	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング＋ドルフィンキック12.5　スイム12.5 ※フィニッシュのタイミングでキックを打とう	200	0:07:20
M-Swim	25	×	2	3	0’30”		レスト30”	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:59:20