テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		ハイピッチクロール12.5～スイム	200	0:05:20
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:59:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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	×	16	1	1’35”		一定ペース	1600	0:25:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		ハイピッチクロール12.5～スイム	200	0:05:20
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:00:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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	0’45”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		ハイピッチクロール12.5～スイム	200	0:05:20
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:01:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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	0’45”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		ハイピッチクロール12.5～スイム	200	0:05:20
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	1:00:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	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”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0’45”		ハイピッチクロール12.5～スイム	150	0:04:30
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	1:00:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

19_07_22
（月）

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	×	10	1	2’15”		一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手クロール　片手フィニッシュスカーリング ※バランスを取りながら	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手板クロール　前呼吸して　片手クロール ※強いフィニッシュを	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	0’45”		ハイピッチクロール12.5～スイム	150	0:04:30
	25	×	4	1	1’00”		ハード！！	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:59:40