テクニック　筋持久力　スピード

19_08_02
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード
●100スピードアップ
●動作確認

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	×	4	3	1’30”		レスト60”	1200	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’40”		フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6秒チェンジ ※90度サイドキックで　キックのバランスを	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1’05”		レスト30”	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:40

テクニック　筋持久力　スピード

19_08_02
（金）

【 テーマ 】
●スピード
●100スピードアップ
●動作確認

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	×	4	3	1’40”		レスト60”	1200	0:20:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1’50”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6秒チェンジ ※90度サイドキックで　キックのバランスを	200	0:06:00
M-Swim	75	×	3	4	1’15”		レスト30”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	1:00:40

テクニック　筋持久力　スピード

19_08_02
（金）

【 テーマ 】
●スピード
●100スピードアップ
●動作確認

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	×	4	3	1’50”		レスト60”	1200	0:22:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1’50”		フォーミング	300	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6秒チェンジ ※90度サイドキックで　キックのバランスを	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	4	1’20”		レスト30”	600	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:00:50

テクニック　筋持久力　スピード

19_08_02
（金）

【 テーマ 】
●スピード
●100スピードアップ
●動作確認

SUNNY FISH

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	×	3	3	2’10”		レスト60”	900	0:19:30
Swim	100	×	1	1	2’20”		イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		板キャッチアップ ※丁寧なクロール動作を	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2’20”		フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6秒チェンジ ※90度サイドキックで　キックのバランスを	200	0:06:40
M-Swim	75	×	2	3	1’40”		レスト30”	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:57:50