テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0’30”		ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2’30”		フォーミング 繰り返し	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’45”		フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	6’00”			1200	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0’30”		ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	2’45”		フォーミング 繰り返し	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’45”		フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	400	×	3	1	6’20”		47秒ベース	1200	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:02:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	5	0’30”		ハード	250	0:05:00
	150	×	1	5	2’50”		フォーミング 繰り返し	750	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		フォーミング	400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	6’40”		50秒ベース	800	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:01:10

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0’30”		ハード	200	0:04:00
	150	×	1	4	3’00”		フォーミング 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’55”		フォーミング	400	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:00
M-Swim	400	×	2	1	7’00”		53秒ベース	800	0:14:00
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　　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	3	0’45”		ハード	150	0:04:30
	150	×	1	3	3’15”		フォーミング 繰り返し	450	0:09:45
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1’05”		フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40
M-Swim	400	×	2	1	7’45”		58秒ベース	800	0:15:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:59:35

テクニック　筋持久力　スタミナ

19_09_25
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●動作確認
●スピードアップ～フォーミング

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	25	×	2	4	0’45”		ハード	200	0:06:00
	150	×	1	4	3’30”		フォーミング 繰り返し	600	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		板片手　キャッチスカーリング10回　プル10回　フィニッシュ10回 ※どの部分のスカーリングをしているのか意識して	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1’15”		フォーミング	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		板片手　ロングドッグパドル ※板の手を沈めないように	200	0:06:40
M-Swim	400	×	1	1	9’20”		70秒ベース	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	1:00:10