テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_11_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●キック
●キック+スイム

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up Kick	100	×	4	1	2’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1’35”		キック意識して　フォーミング	600	0:09:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてキャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1’30”		キック意識して　フォーミング	600	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてクロール12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	4’40”		1’33”ペース	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:10

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_11_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●キック
●キック+スイム

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up Kick	100	×	4	1	2’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	100	×	6	1	1’45”		キック意識して　フォーミング	600	0:10:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてキャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1’40”		キック意識して　フォーミング	500	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてクロール12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5’10”		1’43”ペース	900	0:15:30
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_11_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●キック
●キック+スイム

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up Kick	100	×	4	1	2’50”		板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	4	1	1’50”		キック意識して　フォーミング	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてキャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’45”		キック意識して　フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片足下げてクロール12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:00
M-Swim	300	×	3	1	5’30”		1’50”ペース	900	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:59:10

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_11_15
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●キック
●キック+スイム

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up Kick	100	×	4	1	2’50”		板キック	400	0:11:20
Swim	100	×	4	1	2’15”		キック意識して　フォーミング	400	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片足下げてキャッチスカーリング12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2’10”		キック意識して　フォーミング	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		片足下げてクロール12.5　スイム12.5 ※下げていない足は水面でフラットに	200	0:06:40
M-Swim	300	×	2	1	6’45”		2’15”ペース	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:50