テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’00”		チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	8	1	2’50”		フォーミング レスト60”	1600	0:22:40
Swim	100	×	8	1	1’25”		フォーミング レスト60”	800	0:11:20
Swim	50	×	8	1	0’45”		フォーミング	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3600	0:58:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’00”		チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	8	1	3’05”		フォーミング レスト60”	1600	0:24:40
Swim	100	×	8	1	1’30”		フォーミング レスト60”	800	0:12:00
Swim	50	×	8	1	0’45”		フォーミング	400	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:00:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’00”		チョイス	400	0:07:00
Swim	200	×	6	1	3’20”		フォーミング レスト60”	1200	0:20:00
Swim	100	×	8	1	1’40”		フォーミング レスト60”	800	0:13:20
Swim	50	×	10	1	0’50”		フォーミング	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:59:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’30”		チョイス	400	0:07:30
Swim	200	×	6	1	3’40”		フォーミング レスト60”	1200	0:22:00
Swim	100	×	6	1	1’50”		フォーミング レスト60”	600	0:11:00
Swim	50	×	8	1	0’55”		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”		潜水キック～スイム	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:58:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	200	×	6	1	3’55”		フォーミング レスト60”	1200	0:23:30
Swim	100	×	6	1	1’55”		フォーミング レスト60”	600	0:11:30
Swim	50	×	6	1	1’00”		フォーミング	300	0:06:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		潜水キック～スイム	200	0:06:40
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　　スタミナ

19_12_04
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●動作確認
●基本動作の確認

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’30”		チョイス	400	0:08:30
Swim	200	×	4	1	4’20”		フォーミング レスト60”	800	0:17:20
Swim	100	×	6	1	2’15”		フォーミング レスト60”	600	0:13:30
Swim	50	×	6	1	1’10”		フォーミング	300	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		潜水キック～スイム	200	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:40