スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’20”		チョイス （1’50）	400	0:07:20
	400	×	1	1	6’40”		（1’40）	400	0:06:40
	400	×	1	1	6’00”		（1’30）	400	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’00”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:00
	200	×	2	1	2’50”		↓	400	0:05:40
	200	×	2	1	2’40”		↓	400	0:05:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	4	1	1’30”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:00
	100	×	4	1	1’25”		↓	400	0:05:40
	100	×	4	1	1’20”		↓	400	0:05:20
							頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3800	0:59:00

スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’20”		チョイス （1’50）	400	0:07:20
	400	×	1	1	7’00”		（1’45）	400	0:07:00
	400	×	1	1	6’20”		（1’35）	400	0:06:20
Swim	200	×	2	1	3’10”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:20
	200	×	2	1	3’00”		↓	400	0:06:00
	200	×	2	1	3’05”		↓	400	0:06:10
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
		×							
Swim	100	×	4	1	1’35”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:20
	100	×	4	1	1’30”		↓	400	0:06:00
	100	×	3	1	1’25”		↓	300	0:04:15
							頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3700	1:00:45

スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	7’20”		チョイス （1’50）	400	0:07:20
	400	×	1	1	7’00”		（1’45）	400	0:07:00
	400	×	1	1	6’40”		（1’40）	400	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3’25”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:50
	200	×	2	1	3’20”		↓	400	0:06:40
	200	×	2	1	3’15”		↓	400	0:06:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
		×							
Swim	100	×	4	1	1’40”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:06:40
	100	×	3	1	1’35”		↓	300	0:04:45
	100	×	3	1	1’30”		↓	300	0:04:30
							頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:01:55

スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス （2’00）	400	0:08:00
	400	×	1	1	7’20”		（1’50）	400	0:07:20
	400	×	1	1	7’00”		（1’45）	400	0:07:00
Swim	200	×	2	1	3’40”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:07:20
	200	×	2	1	3’35”		↓	400	0:07:10
	200	×	2	1	3’30”		↓	400	0:07:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
		×							
Swim	100	×	3	1	1’50”		サークルに合わせてスピードアップ	300	0:05:30
	100	×	2	1	1’45”		↓	200	0:03:30
	100	×	2	1	1’40”		↓	200	0:03:20
							頑張ろう！！		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3300	1:01:10

スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	7’00”		チョイス （2’20）	300	0:07:00
	300	×	1	1	6’30”		（2’10）	300	0:06:30
	300	×	1	1	6’00”		（2’00）	300	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4’00”		サークルに合わせてスピードアップ	400	0:08:00
	200	×	2	1	3’55”		↓	400	0:07:50
	200	×	2	1	3’50”		↓	400	0:07:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	2	1	2’05”		サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:10
	100	×	2	1	2’00”		↓	200	0:04:00
	100	×	2	1	1’55”		↓ 頑張ろう！！	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	1:00:00

スタミナ　　筋持久力　　スピード

20_01_13
（月）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●実践
●キャッチ動作
●丁寧な動作を

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	300	×	1	1	7’30”		チョイス （2’30）	300	0:07:30
	300	×	1	1	7’00”		（2’20）	300	0:07:00
	300	×	1	1	6’30”		（2’10）	300	0:06:30
Swim	200	×	1	1	4’20”		サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:20
	200	×	2	1	4’15”		↓	400	0:08:30
	200	×	2	1	4’10”		↓	400	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Swim	100	×	2	1	2’20”		サークルに合わせてスピードアップ	200	0:04:40
	100	×	2	1	2’15”		↓	200	0:04:30
	100	×	2	1	2’10”		↓ 頑張ろう！！	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:00:40