テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	2	1	2’00”		チョイス	200	0:04:00
	100	×	2	1	2’00”		IM	200	0:04:00
	100	×	2	1	2’30”		KICK	200	0:05:00
M-Swim	200	×	3	5	3’10”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	3000	0:47:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3700	1:03:30

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	2	1	2’00”		チョイス	200	0:04:00
	100	×	2	1	2’00”		IM	200	0:04:00
	100	×	1	1	2’40”		KICK	100	0:02:40
M-Swim	200	×	3	5	3’15”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	3000	0:48:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:02:25

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	2	1	2’05”		チョイス	200	0:04:10
	100	×	2	1	2’05”		IM	200	0:04:10
	100	×	2	1	2’45”		KICK	200	0:05:30
M-Swim	200	×	3	4	3’30”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	2400	0:42:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:58:50

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	2	1	2’10”		チョイス	200	0:04:20
	100	×	2	1	2’10”		IM	200	0:04:20
	100	×	2	1	2’50”		KICK	200	0:05:40
M-Swim	200	×	3	4	3’45”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	2400	0:45:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:02:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	2	1	2’15”		チョイス	200	0:04:30
	100	×	2	1	2’15”		IM	200	0:04:30
	100	×	1	1	2’50”		KICK	100	0:02:50
M-Swim	200	×	3	4	3’55”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	2400	0:47:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:01:50

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_01_10
（金）

【 テーマ 】
●今年も一年頑張りましょう！！
●200一定ペース
●キャッチ動作

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ			.		
W-up	100	×	1	1	2’20”		チョイス	100	0:02:20
	100	×	1	1	2’20”		IM	100	0:02:20
	100	×	1	1	2’50”		KICK	100	0:02:50
M-Swim	200	×	3	4	4’10”		奇数　Fr（クロール） 偶数　IM100 Fr100 レスト30”	2400	0:50:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:30