テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’40”		チョイス	400	0:07:20
	50	×	4	3	0’45”		35”以内で レスト30”	600	0:09:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	6’00”		フォーミング	400	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1’20”		レスト30”	600	0:08:00
M-Swim	50	×	5	1	0’40”		一定ペース	250	0:03:20
	200	×	4	1	2’40”		頑張ろう！！	800	0:10:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3600	1:00:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
	50	×	4	2	0’50”		40”以内で レスト30”	400	0:06:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’00”		フォーミング	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1’25”		レスト30”	600	0:08:30
M-Swim	50	×	4	1	0’45”		一定ペース	200	0:03:00
	200	×	4	1	3’05”		頑張ろう！！	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3350	1:01:10

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	3’55”		チョイス	400	0:07:50
	50	×	4	2	0’55”		45”以内で レスト30”	400	0:07:20
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’30”		フォーミング	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	3	2	1’30”		レスト30”	600	0:09:00
M-Swim	50	×	4	1	0’45”		一定ペース	200	0:03:00
	200	×	3	1	3’20”		頑張ろう！！	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3150	1:00:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
	50	×	4	2	1’00”		50”以内で レスト30”	400	0:08:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:06:00
Swim	400	×	1	1	7’45”		フォーミング	400	0:07:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’40”		一定ペース	400	0:06:40
M-Swim	50	×	4	1	0’50”		一定ペース	200	0:03:20
	200	×	3	1	3’35”		頑張ろう！！	600	0:10:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	1:00:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’10”		チョイス	200	0:04:10
	50	×	4	2	1’05”		55”以内で レスト30”	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:06:40
Swim	400	×	1	1	8’00”		フォーミング	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	1’50”		一定ペース	400	0:07:20
M-Swim	50	×	4	1	0’55”		一定ペース	200	0:03:40
	200	×	3	1	3’50”		頑張ろう！！	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	1:00:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_03_11
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●プッシュ動作
●50設定ペースで

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
	50	×	3	2	1’15”		1’05”以内で レスト30”	300	0:07:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		横向き　片手ロングドッグパドル ※肘が水面に抜けないように　親指から抜く	200	0:07:20
Swim	300	×	1	1	6’30”		フォーミング	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手ずつフィニッシュスカーリング12.5　スイム12.5 ※キック1回でタイミング合わせて	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2’10”		一定ペース	400	0:08:40
M-Swim	50	×	4	1	1’10”		一定ペース	200	0:04:40
	200	×	2	1	4’20”		頑張ろう！！	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:58:30