テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# 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（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’00” | | IM | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’30” | | KICK | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3’40” | | IM（200㍍個人メドレー） | 800 | 0:14:40 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’05” | | 一定ペース | 1000 | 0:15:25 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3050 | 1:00:05 |

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# 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（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’00” | | IM | 200 | 0:04:00 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’40” | | KICK | 200 | 0:05:20 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3’45” | | IM（200㍍個人メドレー） | 800 | 0:15:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’10” | | 一定ペース | 1000 | 0:15:50 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 3050 | 1:01:10 |

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# 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（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:10 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’05” | | IM | 200 | 0:04:10 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’45” | | KICK | 200 | 0:05:30 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:04:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 150 | 0:04:00 |
| Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3’50” | | IM（200㍍個人メドレー） | 800 | 0:15:20 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3’20” | | 一定ペース | 800 | 0:13:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | 0:59:30 |

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# 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（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:20 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’10” | | IM | 200 | 0:04:20 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’50” | | KICK | 200 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4’00” | | IM（200㍍個人メドレー） | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 4 | 1 | 3’40” | | 一定ペース | 800 | 0:14:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2650 | 0:59:30 |

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# 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（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:30 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’15” | | IM | 200 | 0:04:30 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’50” | | KICK | 200 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:04:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 150 | 0:04:30 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4’15” | | IM（200㍍個人メドレー） | 600 | 0:12:45 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 1 | 3’50” | | 一定ペース | 600 | 0:11:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2450 | 0:57:25 |

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_21
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ロング）
●200一定ペース
●キャッチ動作
●IM

# F

| Menu | m | | 本数 | Set | Cycle | | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 【Conditioning】 | | | | ● 各自ストレッチ | | | | | |
| W-up | 100 | × | 2 | 1 | 2’20” | | チョイス（2本ずつ下に） | 200 | 0:04:40 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’20” | | IM | 200 | 0:04:40 |
| | 100 | × | 2 | 1 | 2’50” | | KICK | 200 | 0:05:40 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’50” | | バタフライ　サイドキック4回～1ストロークチェンジ<br>※タイミング合わせて　キックを強く打つ | 150 | 0:05:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 0’50” | | 背泳ぎ　両手一緒に（Wアーム）90度3秒ストップ<br>※手を上げたときに自分が沈まないように | 150 | 0:05:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0’50” | | 平泳ぎ　3回キック1ストローク<br>※キックでしっかりと体を伸ばし　3回目のキックで手を掻く | 100 | 0:03:20 |
| Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4’30” | | IM（200㍍個人メドレー） | 600 | 0:13:30 |
| Swim | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | | イージー | 100 | 0:02:00 |
| M-Swim | 200 | × | 3 | 1 | 4’10” | | 一定ペース | 600 | 0:12:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 0:59:20 |