テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2回目のキックで手を掻く	150	0:04:00
Swim	200	×	5	1	3’40”		IM（200㍍個人メドレー）	1000	0:18:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	3	4	1’05”		レスト60”	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3150	1:01:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2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	75	×	3	4	1’10”		レスト60”	900	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:59:20

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2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	75	×	2	6	1’15”		レスト30”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	1:01:10

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2回目のキックで手を掻く	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4’00”		IM（200㍍個人メドレー）	800	0:16:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	4	1’20”		レスト30”	600	0:10:40
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_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2回目のキックで手を掻く	150	0:04:30
Swim	200	×	4	1	4’15”		IM（200㍍個人メドレー）	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	3	1’25”		レスト30”	450	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:40

テクニック　筋持久力　スタミナ

高田馬場

20_02_28
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●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　体側バタフライキック　2回目で1回呼吸 ※呼吸後に止まらないように	150	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”		背泳ぎ　奇数右手　偶数左手 ※片手でもローリングを意識して	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”		平泳ぎ　2回キック1ストローク ※キックでしっかりと体を伸ばし　2回目のキックで手を掻く	100	0:03:20
Swim	200	×	4	1	4’30”		IM（200㍍個人メドレー）	800	0:18:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	3	1’30”		レスト30”	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	1:00:20