テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	8	1	1’40”		25/　14ストローク以内　足りない分はグライドキック	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1’15”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	600	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:05:20
Swim	50	×	3	2	0’35”		レスト60”	300	0:03:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	3	6	0’55”		レスト30” 3S　レスト60”	1350	0:16:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3650	0:59:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	8	1	1’45”		25/　16ストローク以内　足りない分はグライドキック	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1’20”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	600	0:10:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	0’40”		レスト60”	300	0:04:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	3	4	1’05”		レスト30”	900	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:58:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	7	1	1’50”		25/　16ストローク以内　足りない分はグライドキック	700	0:12:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1’25”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	600	0:11:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:06:00
Swim	50	×	3	2	0’45”		レスト60”	300	0:04:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	3	4	1’15”		レスト30”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	1:00:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’00”		25/　18ストローク以内　足りない分はグライドキック	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:06:40
Swim	75	×	8	1	1’30”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:06:40
Swim	50	×	3	1	0’50”		頑張ろう！！	150	0:02:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	3	4	1’20”		レスト30”	900	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	1:00:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’15”		25/　18ストローク以内　足りない分はグライドキック	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	1’40”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	450	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	0’55”		頑張ろう！！	200	0:03:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	2	1’25”		レスト30”	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:58:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_04_01
（水）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●インターバル（ショート）
●動作確認
●100　ストローク制限+呼吸制限

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’30”		25/　20ストローク以内　足りない分はグライドキック	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		ムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで10回以上で	200	0:07:20
Swim	75	×	6	1	1’50”		呼吸制限　1/3・1/5・1/7　25㍍ずつ	450	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチアップ　奇数　右呼吸　偶数左呼吸 ※必ず一旦ストップして　フラットな形を作ってから	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’05”		頑張ろう！！	200	0:04:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
M-Swim	75	×	4	1	1’40”		頑張ろう！！	300	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:40