テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	6	4	1’30”		フォーミング	2400	0:36:00
	0	×	1	3	1’00”		レスト60”	0	0:03:00
	100	×	4	1	1’25”		フォーミング	400	0:05:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	6	4	1’40”		フォーミング	2400	0:40:00
	0	×	1	3	1’00”		レスト60”	0	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	8’00”		チョイス	400	0:08:00
Swim	100	×	6	4	1’45”		フォーミング	2400	0:42:00
	0	×	1	3	1’00”		レスト60”	0	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’30”		チョイス	400	0:08:30
Swim	100	×	6	3	1’55”		フォーミング	1800	0:34:30
	0	×	1	2	1’00”		レスト60”	0	0:02:00
	100	×	4	1	1’50”		フォーミング	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	400	×	1	1	8’40”		チョイス	400	0:08:40
Swim	100	×	4	4	2’15”		フォーミング	1600	0:36:00
	0	×	1	3	1’00”		レスト60”	0	0:03:00
	100	×	2	1	2’10”		フォーミング	200	0:04:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

スタミナ　　筋持久力　　スタミナ

20_06_12
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●
●動作確認
●1から身体作り

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	400	×	1	1	9’00”		チョイス	400	0:09:00
Swim	100	×	5	3	2’30”		フォーミング	1500	0:37:30
	0	×	1	2	1’00”		レスト60”	0	0:02:00
	100	×	2	1	2’20”		フォーミング	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:10