テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝40秒　100＝1’20秒

A

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	8	1	1’50”		チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	2’50”		ドリル意識して　フォーミング	600	0:08:30
Swim	50	×	8	1	1’00”		35”以内で	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1’15”		25ハード　25イージー　25ハード	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:54:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝45秒　100＝1’30秒

B

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				●					
				●					
				●					
W-up	100	×	8	1	1’50”		チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	3’10”		ドリル意識して　フォーミング	600	0:09:30
Swim	50	×	8	1	1’00”		40”以内で	400	0:08:00
Swim	75	×	6	1	1’20”		25ハード　25イージー　25ハード	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:55:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝45秒　100＝1’35秒

C

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	8	1	1’50”		チョイス	800	0:14:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’30”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:07:00
Swim	50	×	8	1	1’00”		40”以内で	400	0:08:00
Swim	75	×	8	1	1’30”		25ハード　25イージー　25ハード	600	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝50秒　100＝1’45秒

D

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’00”		チョイス	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’55”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:07:50
Swim	50	×	8	1	1’10”		50”以内で	400	0:09:20
Swim	75	×	6	1	1’40”		25ハード　25イージー　25ハード	450	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:54:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝60秒　100＝2’00秒

E

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’15”		チョイス	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4’15”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:08:30
Swim	50	×	8	1	1’20”		60”以内で	400	0:10:40
Swim	75	×	4	1	1’50”		25ハード　25イージー　25ハード	300	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_10_09
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作動作
●MAXスピードを出して　距離を多く
●スピード
●目標設定タイム　50＝1’10秒　100＝2’10秒

F

Menu	m		本数	Set	Cycle		説明	Distance	Time
【Conditioning】				● ● ●					
W-up	100	×	6	1	2’30”		チョイス	600	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※ローリング動作意識して	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		体側クロール　奇数右　　偶数左 ※ローリング意識して　腕を回す	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4’40”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:09:20
Swim	50	×	4	1	1’30”		1’10”以内で	200	0:06:00
Swim	75	×	4	1	2’00”		25ハード　25イージー　25ハード	300	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:40