テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	6	1	0’45”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	6	1	3’40”		50キック　150スイム ※キックはグライドキックで！！	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	6	1	0’45”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	6	1	3’40”		50キック　150スイム ※キックはグライドキックで！！	1200	0:22:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	6	1	0’45”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	6	1	3’50”		50キック　150スイム ※キックはグライドキックで！！	1200	0:23:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:57:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	8	1	2’00”		チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1’00”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	4’15”		50キック　150スイム ※キックはグライドキックで！！	800	0:17:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	6	1	0’50”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	6	1	1’15”		ドリル意識して　フォーミング	300	0:07:30
Swim	200	×	4	1	4’45”		50キック　150スイム ※キックはグライドキックで！！	800	0:19:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:54:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_13
（金）

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キック
●キックを意識したスイム
●インターバル（ロング）
●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	×	8	1	2’00”		チョイス	800	0:16:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		板キック　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		スイム　片脚のみ　奇数右　偶数左 ※片足を動かさないように固定して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1’00”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:08:00
Swim	200	×	4	1	4’10”		50キック　150スイム	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:54:40