テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’40”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	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	×	12	1	0’50”		25グライドキック　25スイム	600	0:10:00
Swim	75	×	12	1	1’15”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:55:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	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	×	10	1	0’55”		25グライドキック　25スイム	500	0:09:10
Swim	75	×	10	1	1’20”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	750	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	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	×	12	1	1’00”		25グライドキック　25スイム	600	0:12:00
Swim	75	×	10	1	1’30”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	750	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:57:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	8	1	1’05”		チョイス	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’45”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:07:30
Swim	50	×	10	1	1’10”		25グライドキック　25スイム	500	0:11:40
Swim	75	×	8	1	1’40”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	600	0:13:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4’10”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:08:20
Swim	50	×	8	1	1’15”		25グライドキック　25スイム	400	0:10:00
Swim	75	×	8	1	1’45”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	600	0:14:00
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_11_16
（月）

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（ショート）
●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	50	×	6	1	1’20”		チョイス	300	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　背面キック（背泳ぎキック） 偶数　バタフライキック	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルブイ挟んでキック　スイム ※細かいキックを打つイメージを	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’30”		ドリル意識して　フォーミング	200	0:04:30
Swim	50	×	8	1	1’30”		25グライドキック　25スイム	400	0:12:00
Swim	75	×	6	1	1’55”		12.5グライドキックハード　12.5スイムイージー/繰り返し	450	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1850	0:53:00