テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_18
（水）

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	×	6	1	1’50”		チョイス	600	0:11:00
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	50	×	8	1	0’45”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:00
Swim	200	×	1	7	2’40”		キック意識して	1400	0:18:40
	50	×	1	7	1’00”		板キック 4S　レスト60”	350	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3250	0:56:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_18
（水）

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	×	6	1	1’50”		チョイス	600	0:11:00
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	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	5	3’00”		キック意識して	1000	0:15:00
	50	×	1	5	1’15”		板キック 3S　レスト60”	250	0:06:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:54:35

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_18
（水）

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	×	6	1	1’50”		チョイス	600	0:11:00
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	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	5	3’15”		キック意識して	1000	0:16:15
	50	×	1	5	1’15”		板キック 3S　レスト60”	250	0:06:15
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_11_18
（水）

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	×	6	1	2’00”		チョイス	600	0:12:00
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	50	×	8	1	0’55”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:07:20
Swim	200	×	1	4	3’40”		キック意識して	800	0:14:40
	50	×	1	4	1’30”		板キック 2S　レスト60”	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_18
（水）

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	×	5	1	2’10”		チョイス	500	0:10:50
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	50	×	6	1	1’05”		ドリル意識して　フォーミング	300	0:06:30
Swim	200	×	1	4	4’00”		キック意識して	800	0:16:00
	50	×	1	4	1’30”		板キック 2S　レスト60”	200	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

20_11_18
（水）

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	×	4	1	2’20”		チョイス	400	0:09:20
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	50	×	4	1	1’15”		ドリル意識して　フォーミング	200	0:05:00
Swim	200	×	1	4	4’30”		キック意識して	800	0:18:00
	50	×	1	4	1’45”		板キック 2S　レスト60”	200	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:20