テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:07:00
Pull	25	×	4	1	0’45”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 左手ロングドッグパドル右手クロール/25	150	0:04:30
Pull	100	×	12	1	1’45”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	1200	0:21:00
M-Swim①	50	×	1	2	0’40”	強	テンポ上げて	100	0:01:20
②	50	×	2	2	0’45”		スピード維持	200	0:03:00
③	50	×	3	2	0’55”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	300	0:05:30
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2500	0:51:20

テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:07:00
Pull	25	×	4	1	0’45”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 左手ロングドッグパドル右手クロール/25	100	0:03:00
Pull	100	×	12	1	1’50”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	1200	0:22:00
M-Swim①	50	×	1	2	0’45”	強	テンポ上げて	100	0:01:30
②	50	×	2	2	0’50”		スピード維持	200	0:03:20
③	50	×	3	2	1’00”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	300	0:06:00
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2450	0:51:50

テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:07:00
Pull	25	×	4	1	0’50”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’50”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 　左手ロングドッグパドル右手クロール/25	100	0:03:20
Pull	100	×	10	1	1’55”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	1000	0:19:10
M-Swim①	50	×	1	2	0’50”	強	テンポ上げて	100	0:01:40
②	50	×	2	2	0’55”		スピード維持	200	0:03:40
③	50	×	3	2	1’05”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	300	0:06:30
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2250	0:50:40

テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’15”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:07:30
Pull	25	×	4	1	0’50”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’50”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 左手ロングドッグパドル右手クロール/25	100	0:03:20
Pull	100	×	9	1	2’05”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	900	0:18:45
M-Swim①	50	×	1	2	0’55”	強	テンポ上げて	100	0:01:50
②	50	×	2	2	1’00”		スピード維持	200	0:04:00
③	50	×	2	2	1’10”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	200	0:04:40
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2050	0:49:25

テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’15”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:07:30
Pull	25	×	4	1	0’50”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’50”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 左手ロングドッグパドル右手クロール/25	100	0:03:20
Pull	100	×	8	1	2’15”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	800	0:18:00
M-Swim①	50	×	1	2	1’00”	強	テンポ上げて	100	0:02:00
②	50	×	2	2	1’05”		スピード維持	200	0:04:20
③	50	×	2	2	1’15”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	200	0:05:00
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								1950	0:49:30

テクニック　　スピード　　スタミナ

14_12_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチの感覚
●キャッチからフィニッシュまでの確認
●長い距離のスピード維持

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’30”		1本FE　1本BR-FR　1本FE　　繰り返し FE＝クロール　BR＝平泳ぎ	300	0:09:00
Pull	25	×	4	1	0’50”		スカーリング　キャッチからフィニッシュ　片手交互 ※片手前で片手スカーリング 10回くらいでキャッチからフィニッシュまで	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’50”		片手ロングドッグパドル片手スイム　プルはめて ※右手ロングドッグパドル左手クロール 　左手ロングドッグパドル右手クロール/25	100	0:03:20
Pull	100	×	8	1	2’30”		イーブンペース+ストロークカウント ※ストロークとスピードが変わらないように	800	0:20:00
M-Swim①	50	×	1	1	1’10”	強	テンポ上げて	50	0:01:10
②	50	×	2	1	1’20”		スピード維持	100	0:02:40
③	50	×	3	1	1’30”		リラックスして　サークル内で泳ぐ レスト60”　　①②③繰り返し	150	0:04:30
Swim	50	×	1	1	1’00”	強	ハード！！ ※疲れてきた身体でもしっかりとスピードアップ	50	0:01:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								1750	0:50:00