テクニック　筋持久力　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’10”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	200	0:06:00
Drill	50	×	4	1	1’10”		キャッチアップ ※前で3秒静止	200	0:04:40
Pull	200	×	3	1	3’15”		キャチ・リカバリー意識	600	0:09:45
M-Swim	100	×	7	1	1’45”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	700	0:12:15
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2300	0:51:00

テクニック　筋持久力　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’10”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	200	0:06:00
Drill	50	×	4	1	1’10”		キャッチアップ ※前で3秒静止	200	0:04:40
Pull	200	×	3	1	3’30”		キャチ・リカバリー意識	600	0:10:30
M-Swim	100	×	6	1	1’50”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	600	0:11:00
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2200	0:50:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’15”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	150	0:05:00
Drill	50	×	4	1	1’15”		キャッチアップ ※前で3秒静止	200	0:05:00
Pull	200	×	3	1	3’50”		キャチ・リカバリー意識	600	0:11:30
M-Swim	100	×	5	1	1’55”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	500	0:09:35
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2050	0:50:05

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’15”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	400	0:10:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	150	0:05:00
Drill	50	×	4	1	1’15”		キャッチアップ ※前で3秒静止	200	0:05:00
Pull	200	×	3	1	4’00”		キャチ・リカバリー意識	600	0:12:00
M-Swim	100	×	5	1	2’05”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	500	0:10:25
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								2050	0:51:25

テクニック　筋持久力　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’20”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	300	0:08:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1’20”		キャッチアップ ※前で3秒静止	150	0:04:00
Pull	200	×	3	1	4’30”		キャチ・リカバリー意識	600	0:13:30
M-Swim	100	×	5	1	2’15”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	500	0:11:15
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								1900	0:51:15

テクニック　筋持久力　スタミナ

15_02_07

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リカバリー意識
●キックを活かすスイム
●フォームの再確認

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	5	1	1’30”		奇数　ドルフィンスルー25スイム25 偶数　スイム	250	0:07:30
Drill	25	×	6	1	1’00”		板片手前　片手のみ　ストレートリカバリー 奇数　右手　偶数左手 ※リカバリーの手を肘を曲げないように大きく 肩・肩甲骨から動かすように	150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1’30”		キャッチアップ ※前で3秒静止	150	0:04:30
Pull	200	×	3	1	4’45”		キャチ・リカバリー意識	600	0:14:15
M-Swim	100	×	4	1	2’30”	強	サークルに対してマイナス10秒目標	400	0:10:00
Kick	25	×	4	1	1’00”	強	奇数　平泳ぎ　偶数　背泳ぎ ※ハードで！！	100	0:04:00
Down	100	×	1	1	5’00”		各自	100	0:05:00
Total								1750	0:51:15