2014/9/1

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●前半：ドッグスイムを再度確認！

●後半：プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ！

A

Menu					Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1								陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	400	×	1		1	8’00”		板キック（フィンを付けて）	400	0:08:00
S	50	×	6		1	1’05”		25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	300	0:06:30
S	100	×	4		1	2’00”		25mずつ ドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	400	0:08:00
S	50	×	6		1	1’00”		25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる！	300	0:06:00
Main-P	100	×	8		1	1’35”		1-6本目 パドル（黄色パドル） 7-8本目 パドルなし	800	0:12:40
	100	×	8		1	1’35”		1-6本目 パドル（赤 or 青パドル） 7-8本目 パドルなし	800	0:12:40
	50	×	1		1	1’30”		イージー（スイム）	50	0:01:30
	50	×	1		1	1’30”		ハード（スイム）	50	0:01:30
S	100	×	2		1	2’00”		個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう！	200	0:04:00
Down	100	×	1		1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total									3400	1:03:50

W-up：ウォームアップ　S：スイム　P：プル　K：キック　Main-S：メインスイム　Down：ダウン

2014/9/1

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●前半：ドッグスイムを再度確認！

●後半：プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ！

B

Menu					Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1								陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	400	×	1		1	8’30”		板キック（フィンを付けて）	400	0:08:30
S	50	×	5		1	1’15”		25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	250	0:06:15
S	100	×	3		1	2’15”		25mずつ ドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	300	0:06:45
S	50	×	5		1	1’10”		25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる！	250	0:05:50
Main-P	100	×	8		1	1’50”		1-6本目 パドル（黄色パドル） 7-8本目 パドルなし	800	0:14:40
	100	×	8		1	1’50”		1-6本目 パドル（赤 or 青パドル） 7-8本目 パドルなし	800	0:14:40
	50	×	1		1	1’30”		イージー（スイム）	50	0:01:30
	50	×	1		1	1’30”		ハード（スイム）	50	0:01:30
S	100	×	1		1	2’15”		個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう！	100	0:02:15
Down	100	×	1		1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total									3100	1:04:55

W-up：ウォームアップ　S：スイム　P：プル　K：キック　Main-S：メインスイム　Down：ダウン

2014/9/1

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●前半：ドッグスイムを再度確認！

●後半：プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ！

C

Menu							説明	Distance	Time
W-up.1							陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	400	×	1	1	9’00”		板キック（フィンを付けて）	400	0:09:00
S	50	×	4	1	1’20”		25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	200	0:05:20
S	100	×	3	1	2’20”		25mずつ ドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	300	0:07:00
S	50	×	4	1	1’15”		25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる！	200	0:05:00
Main-P	100	×	7	1	2’05”		1-5本目 パドル（黄色パドル） 6-7本目 パドルなし	700	0:14:35
	100	×	7	1	2’05”		1-5本目 パドル（赤 or 青パドル） 6-7本目 パドルなし	700	0:14:35
	50	×	1	1	1’30”		イージー（スイム）	50	0:01:30
	50	×	1	1	1’30”		ハード（スイム）	50	0:01:30
S	100	×	1	1	2’20”		個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう！	100	0:02:20
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:03:50

W-up：ウォームアップ　S：スイム　P：プル　K：キック　Main-S：メインスイム　Down：ダウン

2014/9/1

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●前半：ドッグスイムを再度確認！

●後半：プルで良い泳ぎを意識しながら泳ぐ！

D

Menu				Set	Cycle		説明	Distance	Time
W-up.1							陸でストレッチ、エクササイズ		
W-up.2	300	×	1	1	8’00”		板キック（フィンを付けて）	300	0:08:00
S	50	×	4	1	1’40”		25mずつ ドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	200	0:06:40
S	100	×	2	1	3’00”		25mずつ ドッグスイム/ロングドッグスイム/ キャッチアップドッグスイム/クロール ※肘をしっかり立てまっすぐ水を押す！	200	0:06:00
S	50	×	4	1	1’30”		25mずつ 右手ドッグスイム・左手クロール/ 右手クロール・左手ドッグスイム ※伸ばすタイミングをしっかり作り、 身体を乗せる！	200	0:06:00
Main-P	100	×	6	1	2’30”		1-4本目 パドル（黄色パドル） 5-6本目 パドルなし	600	0:15:00
	100	×	6	1	2’30”		1-4本目 パドル（赤 or 青パドル） 5-6本目 パドルなし	600	0:15:00
	50	×	1	1	1’30”		ハード（スイム）	50	0:01:30
S	100	×	1	1	2’45”		個人メドレー ※ゆっくり大きな泳ぎを意識しましょう！	100	0:02:45
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	1:03:55

W-up：ウォームアップ　S：スイム　P：プル　K：キック　Main-S：メインスイム　Down：ダウン