テクニック　スタミナ　　変化

14_10_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】

●前半：呼吸動作の確認と左右呼吸

●後半：左右呼吸で一定のペースで泳ぐ

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	25	×	6	1	1’00”		その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4’00”		クロール	200	0:04:00
K	50	×	8	1	1’10”		片手板（もしくはプルブイ）キック （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、片手は気を付け ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド	400	0:09:20
KS	50	×	8	1	1’05”		片手板（もしくはプルブイ）キック＋ストローク （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、両手前 ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド＋ストローク	400	0:08:40
P	100	×	4	1	1’50”		【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/1 ※呼吸のタイミングを意識	400	0:07:20
Main-S	100	×	10	1	1’40”		一定のペースで泳ぐ 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】フローティングからクロール	1000	0:16:40
P	200	×	1	1	3’30”		フォーミング（パドルを付けて） ※大きな泳ぎを意識	200	0:03:30
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:58:30

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

テクニック　スタミナ　　変化

14_10_20

【 テーマ 】

●前半：呼吸動作の確認と左右呼吸

●後半：左右呼吸で一定のペースで泳ぐ

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	25	×	6	1	1’00”		その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4’15”		クロール	200	0:04:15
K	50	×	6	1	1’15”		片手板（もしくはプルブイ）キック （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、片手は気を付け ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド	300	0:07:30
KS	50	×	8	1	1’10”		片手板（もしくはプルブイ）キック＋ストローク （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、両手前 ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド＋ストローク	400	0:09:20
P	100	×	4	1	2’00”		【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/1 ※呼吸のタイミングを意識	400	0:08:00
Main-S	100	×	10	1	1’55”		一定のペースで泳ぐ 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】フローティングからクロール	1000	0:19:10
P	100	×	1	1	2’00”		フォーミング（パドルを付けて） ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:00
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:59:15

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

テクニック　スタミナ　　変化

14_10_20

【 テーマ 】

●前半：呼吸動作の確認と左右呼吸

●後半：左右呼吸で一定のペースで泳ぐ

C

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	25	×	6	1	1’00”		その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	4’30”		クロール	200	0:04:30
K	50	×	6	1	1’20”		片手板（もしくはプルブイ）キック （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、片手は気を付け ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド	300	0:08:00
KS	50	×	8	1	1’15”		片手板（もしくはプルブイ）キック＋ストローク （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、両手前 ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド＋ストローク	400	0:10:00
P	100	×	4	1	2’15”		【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/1 ※呼吸のタイミングを意識	400	0:09:00
Main-S	100	×	8	1	2’10”		一定のペースで泳ぐ 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】フローティングからクロール	800	0:17:20
P	100	×	1	1	2’00”		フォーミング（パドルを付けて） ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:00
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:59:50

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

テクニック　スタミナ　　変化

14_10_20

【 テーマ 】

●前半：呼吸動作の確認と左右呼吸

●後半：左右呼吸で一定のペースで泳ぐ

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	25	×	6	1	1’00”		その場スカーリング 30秒＋レスト 30秒 【奇数】げんこつ 【偶数】ノーマル	150	0:06:00
	200	×	1	1	5’00”		クロール	200	0:05:00
K	50	×	6	1	1’30”		片手板（もしくはプルブイ）キック （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、片手は気を付け ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド	300	0:09:00
KS	50	×	6	1	1’25”		片手板（もしくはプルブイ）キック＋ストローク （フィンを付けて） 25m 右手/ 左手 ※肩は水面と平行で、両手前 ※呼吸をする前に肘を立てて呼吸と同時にスライド＋ストローク	300	0:08:30
P	50	×	6	1	1’30”		【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】左右呼吸1/1 ※呼吸のタイミングを意識	300	0:09:00
Main-S	100	×	6	1	2’30”		一定のペースで泳ぐ 【奇数】左右呼吸1/3 【偶数】フローティングからクロール	600	0:15:00
P	100	×	1	1	2’30”		フォーミング（パドルを付けて） ※大きな泳ぎを意識	100	0:02:30
Down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:58:00

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