テクニック　スピード　筋持久力

16_10_05

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

6

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	0’55”		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Kick	50	×	3	1	1’20”		FLY/FR　by25m	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		FLY　片手前右/左　by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	12	1	1’35”		丁寧に	1200	0:19:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	6	1	0’50”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	300	0:05:00
Pull	50	×	12	1	0’45”		丁寧に　パドル　プルブイ	600	0:09:00
Swim	100	×	8	1	1’30”		1～4DES	800	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げ　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								3950	1:25:30

テクニック　スピード　筋持久力

16_10_05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

5

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		FLY/FR　by25m	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		FLY　片手前右/左　by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	10	1	1’45”		丁寧に	1000	0:17:30
Drill	25	×	6	1	0’45”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	6	1	0’55”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	300	0:05:30
Pull	50	×	10	1	0’50”		丁寧に　パドル　プルブイ	500	0:08:20
Swim	100	×	8	1	1’40”		1～4DES	800	0:13:20
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げ　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								3650	1:25:40

テクニック スピード 筋持久力
16_10_05

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

SUNNY FISH

4

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1’15”		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:03:45
Swim	100	×	8	1	1’55”		丁寧に	800	0:15:20
Drill	25	×	6	1	0’50”		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	6	1	1’00”		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:06:00
Pull	50	×	8	1	0’55”		丁寧に パドル プルブイ	400	0:07:20
Swim	100	×	8	1	1’50”		1～4DES	800	0:14:40
Drill	50	×	3	1	1’15”		片手横右/左 by25m	150	0:03:45
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								3350	1:25:50

テクニック　　スピード　　筋持久力

16_10_05

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

3

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’05”		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Kick	50	×	3	1	1’30”		FLY/FR by25m	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1’20”		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:00
Swim	100	×	8	1	2’05”		丁寧に	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	6	1	1’05”		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:06:30
Pull	50	×	6	1	1’00”		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2’00”		1～3DES	600	0:12:00
Drill	50	×	3	1	1’20”		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								3050	1:25:10

テクニック　スピード　筋持久力

16_10_05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

2

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’15”		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Kick	50	×	2	1	1’40”		FLY/FR by25m	100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1’30”		FLY 片手前右/左 by25m	150	0:04:30
Swim	100	×	6	1	2’15”		丁寧に	600	0:13:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	6	1	1’10”		フィスト/Pull by25m プルブイ	300	0:07:00
Pull	50	×	6	1	1’05”		丁寧に パドル プルブイ	300	0:06:30
Swim	100	×	6	1	2’10”		1～3DES	600	0:13:00
Drill	50	×	3	1	1’30”		片手横右/左 by25m	150	0:04:30
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げ 残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2800	1:25:20

テクニック　スピード　筋持久力

16_10_05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スピード強化

1

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’30”		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Kick	50	×	3	1	1’50”		FLY/FR　by25m	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1’40”		FLY　片手前右/左　by25m	150	0:05:00
Swim	100	×	6	1	2’45”		丁寧に	600	0:16:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	4	1	1’30”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	200	0:06:00
Pull	50	×	6	1	1’20”		丁寧に　パドル　プルブイ	300	0:08:00
Swim	100	×	3	1	2’40”		1～3DES	300	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1’40”		片手横右/左　by25m	150	0:05:00
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げ　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:25:30