テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3’20”		一定ペース	1200	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:05:20
M-Swim①	25	×	1	4	0’30”		スピードアップ　ハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’45”		ペース落ちないように	200	0:03:00
	100	×	1	4	1’50”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:07:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:54:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3’30”		一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	1	4	0’30”		スピードアップ　ハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’45”		ペース落ちないように	200	0:03:00
	100	×	1	4	2’00”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:54:10

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’05”		チョイス	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	3’40”		一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	1	4	0’30”		スピードアップ　ハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’50”		ペース落ちないように	200	0:03:20
	100	×	1	4	2’10”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	200	0:07:20
Swim	200	×	5	1	3’50”		一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0’50”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	1	4	0’30”		スピードアップ　ハード	100	0:02:00
	50	×	1	4	0’50”		ペース落ちないように	200	0:03:20
	100	×	1	4	2’10”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	200	0:07:20
Swim	200	×	4	1	4’00”		一定ペース	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	1	4	0’40”		スピードアップ　ハード	100	0:02:40
	50	×	1	4	0’55”		ペース落ちないように	200	0:03:40
	100	×	1	4	2’20”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●ベースアップ200
●ストロー数を意識して

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2’30”		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1’00”		フィニッシュスカーリング ※腕を伸ばして　肘が曲がらないように	150	0:06:00
Swim	200	×	4	1	4’20”		一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		モモタッチクロール ※親指が腿の内側を触るように	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	1	4	0’40”		スピードアップ　ハード	100	0:02:40
	50	×	1	4	1’05”		ペース落ちないように	200	0:04:20
	100	×	1	4	2’35”		フォーミング　ストローク数増えないように 繰り返し	400	0:10:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:55:20