テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 8 | 1 | 1’00” | | チョイス | 400 | 0:08:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’20” | | 一定ペース | 1000 | 0:16:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim① | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim② | 75 | × | 8 | 1 | 1’20” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 600 | 0:10:40 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2700 | 0:55:40 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | | チョイス | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’30” | | 一定ペース | 1000 | 0:17:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim② | 75 | × | 8 | 1 | 1’30” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 600 | 0:12:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 0:56:30 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 6 | 1 | 1’05” | | チョイス | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’40” | | 一定ペース | 1000 | 0:18:20 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 200 | 0:05:20 |
| M-Swim② | 75 | × | 6 | 1 | 1’40” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 450 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2450 | 0:55:50 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 5 | 1 | 1’10” | | チョイス | 250 | 0:05:50 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 200 | 0:06:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 3’50” | | 一定ペース | 1000 | 0:19:10 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 200 | 0:06:00 |
| M-Swim② | 75 | × | 6 | 1 | 1’40” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 450 | 0:10:00 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2400 | 0:56:40 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 4 | 1 | 1’15” | | チョイス | 200 | 0:05:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 4’00” | | 一定ペース | 1000 | 0:20:00 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:06:40 |
| M-Swim① | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim② | 75 | × | 6 | 1 | 1’45” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 450 | 0:10:30 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2300 | 0:56:20 |

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_03_11

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 | 50 | × | 4 | 1 | 1’30” | | チョイス | 200 | 0:06:00 |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’50” | | 板クロール　顔上げ　フィニッシュ<br>※水を真後ろに　強く押す | 150 | 0:05:00 |
| Swim | 200 | × | 5 | 1 | 4’20” | | 一定ペース | 1000 | 0:21:40 |
| Drill | 25 | × | 8 | 1 | 0’55” | | フィニッシュスカーリング<br>※肘を伸ばして　身体の内側でスカーリング | 200 | 0:07:20 |
| M-Swim① | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | | 4ストロークずつ　スピードアップ | 150 | 0:04:30 |
| M-Swim② | 75 | × | 4 | 1 | 1’50” | | 奇数　ビルドアップ/25<br>偶数　25ハード　50フォーミング | 300 | 0:07:20 |
| C-down | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | | 各自 | 100 | 0:03:00 |
| Total | | | | | | | | 2100 | 0:54:50 |