テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’00”		チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3’40”		サークルに合わせてスピードを	400	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3’30”		コントロール	400	0:07:00
Swim	200	×	2	1	3’20”		下まで続けて	400	0:06:40
Swim	200	×	2	1	3’30”			400	0:07:00
Swim	200	×	2	1	3’20”			400	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	8	1	1’00”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’00”		チョイス	200	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3’50”		サークルに合わせてスピードを	400	0:07:40
Swim	200	×	2	1	3’40”		コントロール	400	0:07:20
Swim	200	×	2	1	3’30”		下まで続けて	400	0:07:00
Swim	200	×	1	1	3’40”			200	0:03:40
Swim	200	×	2	1	3’30”			400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	200	0:06:40
M-Swim①	50	×	8	1	1’05”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’10”		チョイス	200	0:04:10
Swim	200	×	2	1	4’00”		サークルに合わせてスピードを	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’50”		コントロール	400	0:07:40
Swim	200	×	2	1	3’40”		下まで続けて	400	0:07:20
Swim	200	×	1	1	3’50”			200	0:03:50
Swim	200	×	2	1	3’40”			400	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0’50”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	150	0:05:00
M-Swim①	50	×	8	1	1’10”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’20”		チョイス	200	0:04:20
Swim	200	×	2	1	4’10”		サークルに合わせてスピードを	400	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4’00”		コントロール	400	0:08:00
Swim	200	×	2	1	3’50”		下まで続けて	400	0:07:40
Swim	200	×	1	1	4’00”			200	0:04:00
Swim	200	×	2	1	3’50”			400	0:07:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	150	0:05:00
M-Swim①	50	×	6	1	1’15”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
Swim	200	×	2	1	4’20”		サークルに合わせてスピードを	400	0:08:40
Swim	200	×	2	1	4’10”		コントロール	400	0:08:20
Swim	200	×	2	1	4’00”		下まで続けて	400	0:08:00
Swim	200	×	1	1	4’10”			200	0:04:10
Swim	200	×	2	1	4’00”			400	0:08:00
Drill	25	×	4	1	0’55”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	100	0:03:40
M-Swim①	50	×	5	1	1’20”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	250	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_03_18

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	200	×	1	1	4’40”		チョイス	200	0:04:40
Swim	200	×	2	1	4’30”		サークルに合わせてスピードを	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4’40”		コントロール	200	0:04:40
Swim	200	×	2	1	4’30”		下まで続けて	400	0:09:00
Swim	200	×	1	1	4’20”			200	0:04:20
Swim	200	×	2	1	4’30”			400	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0’55”		後ろ向きスカーリング ※足の方に進む	100	0:03:40
M-Swim①	50	×	5	1	1’30”		ターン後10㍍潜水キック ※心肺機能の向上 乳酸が溜まるのでスイムはリラックス	250	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:54:50