テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	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”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	9	1	1’45”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	900	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:25

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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	0’45”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’30”		一定ペース	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	8	1	1’55”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:50

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’40”		一定ペース	1000	0:18:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	8	1	2’00”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:35

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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	0’45”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’50”		一定ペース	1000	0:19:10
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	7	1	2’05”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	700	0:14:35
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:15

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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	×	2	1	2’20”		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:40
Swim	200	×	5	1	4’00”		一定ペース	1000	0:20:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	7	1	2’15”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	700	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:05

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_25

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	×	8	1	0’50”		胸の前で止めてフィニッシュ動作3回～3ストローク　繰り返し ※フィニッシュ動作のみでしっかりと強く押す	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4’20”		一定ペース	800	0:17:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		1/1呼吸　フィニッシュ意識 ※毎回呼吸でフィニッシュ動作を意識	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	6	1	2’30”		ストロークカウントマイナス/25 ※25㍍ずつ　ストローク数を減らして	600	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:53:40