テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1’40”		丁寧に	300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0’40”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:04:00
Swim	50	×	3	1	1’00”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	75	×	4	1	1’10”		ビルドアップ　by25m	300	0:04:40
Drill	25	×	4	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:02:20
Swim	100	×	5	2	1’25”		H　頑張ろう セットレスト1’	1000	0:14:10 0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								2550	1:01:10

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:00
Swim	100	×	3		1	1’50”		丁寧に	300	0:05:30
Drill	25	×	6		1	0’40”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:04:00
Swim	50	×	3		1	1’00”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	75	×	4		1	1’15”		ビルドアップ　by25m	300	0:05:00
Drill	25	×	4		1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:02:20
Swim	100	×	4		2	1’35”		H　頑張ろう セットレスト1’	800	0:12:40 0:01:00
Swim	25	×	4		1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6		1	0’45”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down								各自		0:05:00
Total									2350	1:01:00

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

4

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	50	×	6		1	1’00”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:00
Swim	100	×	3		1	2’00”		丁寧に	300	0:06:00
Drill	25	×	6		1	0’45”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:04:30
Swim	50	×	3		1	1’05”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	75	×	4		1	1’20”		ビルドアップ　by25m	300	0:05:20
Drill	25	×	4		1	0’40”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	100	×	3		2	1’45”		H　頑張ろう セットレスト1’	600	0:10:30 0:01:00
Swim	25	×	4		1	0’40”		E	100	0:02:40
Dash	25	×	6		1	0’45”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:04:30
Down								各自		0:05:00
Total									2150	1:01:25

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●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 × 3	1	1’05”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:15
Swim	100 × 3	1	2’10”		丁寧に	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0’45”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:04:30
Swim	50 × 3	1	1’10”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:30
Swim	75 × 4	1	1’30”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:00
Drill	25 × 4	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100 × 3	2	1’55”		H　頑張ろう セットレスト1’	600	0:11:30 0:01:00
Swim	25 × 4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25 × 6	1	0’50”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2000	1:02:15

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●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	×	3			1	1’15”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:03:45
Swim	100	×	1			1	2’20”		丁寧に	100	0:02:20
Drill	25	×	6			1	0’50”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:05:00
Swim	50	×	3			1	1’15”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	75	×	4			1	1’45”		ビルドアップ　by25m	300	0:07:00
Drill	25	×	4			1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	100	×	3			2	2’05”		H　頑張ろう セットレスト1’	600	0:12:30 0:01:00
Swim	25	×	4			1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25	×	6			1	0’50”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down									各自		0:05:00
Total										1800	1:01:20

テクニック　　スピード　　筋持久力

17_03_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●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	×	3		1	1’30”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸	150	0:04:30
Swim	100	×	1		1	2’45”		丁寧に	100	0:02:45
Drill	25	×	6		1	0’50”		スカーリング　前・中・後　繰返し　キック打	150	0:05:00
Swim	50	×	3		1	1’30”		DPS　ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	75	×	4		1	2’00”		ビルドアップ　by25m	300	0:08:00
Drill	25	×	6		1	0’50”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim	100	×	3		1	2’30”		H　頑張ろう	300	0:07:30
Swim	25	×	4		1	0’50”		E	100	0:03:20
Dash	25	×	6		1	0’50”		奇数→フローティングスタート 偶数→スタンディングスタート	150	0:05:00
Down								各自		0:05:00
Total									1550	1:00:35