テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

6

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	50	×	6		1	0’55”		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Drill	25	×	6		1	0’45”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	3		1	1’10”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	50	×	6		1	0’55”		パドル　プルブイ	300	0:05:30
Pull(2)	50	×	6		1	0’50”			300	0:05:00
Pull(3)	50	×	6		1	0’45”		H　頑張ろう	300	0:04:30
								(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4		1	0’30”		E	100	0:02:00
Kick	75	×	4		1	1’30”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:06:00
Swim	25	×	6		1	0’30”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:00
Swim(1)	100	×	6		1	1’50”			600	0:11:00
Swim(2)	100	×	6		1	1’40”			600	0:10:00
Swim(3)	100	×	6		1	1’30”		H　頑張ろう	600	0:09:00
								(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down								各自		0:05:00
Total									3850	1:26:30

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

5

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	3	1	1’10”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	150	0:03:30
Pull(1)	50	×	6	1	1’00”		パドル　プルブイ	300	0:06:00
Pull(2)	50	×	6	1	0’55”			300	0:05:30
Pull(3)	50	×	6	1	0’50”		H　頑張ろう	300	0:05:00
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Kick	75	×	4	1	1’40”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:06:40
Swim	25	×	6	1	0’30”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:00
Swim(1)	100	×	5	1	2’00”			500	0:10:00
Swim(2)	100	×	5	1	1’50”			500	0:09:10
Swim(3)	100	×	5	1	1’40”		H　頑張ろう	500	0:08:20
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3550	1:26:40

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

4

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	4	1	1’15”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	200	0:05:00
Pull(1)	50	×	5	1	1’05”		パドル　プルブイ	250	0:05:25
Pull(2)	50	×	5	1	1’00”			250	0:05:00
Pull(3)	50	×	5	1	0’55”		H　頑張ろう	250	0:04:35
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Kick	75	×	4	1	1’50”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:07:20
Swim	25	×	6	1	0’35”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:30
Swim(1)	100	×	4	1	2’10”			400	0:08:40
Swim(2)	100	×	4	1	2’00”			400	0:08:00
Swim(3)	100	×	4	1	1’50”		H　頑張ろう	400	0:07:20
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3150	1:25:30

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

3

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’05”		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0’50”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	3	1	1’20”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	150	0:04:00
Pull(1)	50	×	6	1	1’10”		パドル　プルブイ	300	0:07:00
Pull(2)	50	×	6	1	1’05”			300	0:06:30
Pull(3)	50	×	6	1	1’00”		H　頑張ろう	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Kick	75	×	4	1	2’00”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:08:00
Swim	25	×	6	1	0’35”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:30
Swim(1)	100	×	3	1	2’20”			300	0:07:00
Swim(2)	100	×	3	1	2’10”			300	0:06:30
Swim(3)	100	×	3	1	2’00”		H　頑張ろう	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2950	1:26:00

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

2

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’15”		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	4	1	1’30”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	200	0:06:00
Pull(1)	50	×	4	1	1’15”		パドル　プルブイ	200	0:05:00
Pull(2)	50	×	4	1	1’10”			200	0:04:40
Pull(3)	50	×	4	1	1’05”		H　頑張ろう	200	0:04:20
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Kick	75	×	4	1	2’10”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:08:40
Swim	25	×	6	1	0’40”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:04:00
Swim(1)	100	×	3	1	2’30”			300	0:07:30
Swim(2)	100	×	3	1	2’20”			300	0:07:00
Swim(3)	100	×	3	1	2’10”		H　頑張ろう	300	0:06:30
							(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2700	1:26:40

テクニック　　筋持久力　　変化

17_03_28

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード変化

1

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	50	×	4		1	1’30”		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Drill	25	×	6		1	0’55”		スカーリング　腰の位置　うつ伏せ/仰向け　by25m プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	3		1	1’40”		フィスト/Pull　by25m　プルブイ	150	0:05:00
Pull(1)	50	×	3		1	1’30”		パドル　プルブイ	150	0:04:30
Pull(2)	50	×	3		1	1’20”			150	0:04:00
Pull(3)	50	×	3		1	1’15”		H　頑張ろう	150	0:03:45
								(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Swim	25	×	4		1	0’50”		E	100	0:03:20
Kick	75	×	4		1	2’15”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:09:00
Swim	25	×	6		1	0’45”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:04:30
Swim(1)	100	×	3		1	2’50”			300	0:08:30
Swim(2)	100	×	3		1	2’40”			300	0:08:00
Swim(3)	100	×	3		1	2’30”		H　頑張ろう	300	0:07:30
								(1)→(2)→(3)レスト30”		0:01:00
Down								各自		0:05:00
Total									2400	1:26:35