テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

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	0’40”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1’35”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	200	0:05:20
M-Swim①	25	×	4	4	0’30”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	400	0:08:00
M-Swim②	200	×	4	1	3’15”		ストローク数　18～20以内で抑えて	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1’45”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	200	0:05:20
M-Swim①	25	×	4	4	0’30”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	400	0:08:00
M-Swim②	200	×	4	1	3’30”		ストローク数　18～20以内で抑えて	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

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”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1’55”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	700	0:13:25
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	4	4	0’35”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	400	0:09:20
M-Swim②	200	×	3	1	3’45”		ストローク数　18～20以内で抑えて	600	0:11:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:55:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

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”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2’00”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	4	4	0’35”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	400	0:09:20
M-Swim②	200	×	3	1	3’55”		ストローク数　18～20以内で抑えて	600	0:11:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

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	0’45”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	2’10”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	600	0:13:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	4	4	0’40”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	400	0:10:40
M-Swim②	200	×	3	1	4’10”		ストローク数　18～20以内で抑えて	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●フォーミング100
●

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”		肘を引いてクロール ※キャッチ動作無しで　肘を引く　脇を閉じた状態で小指から抜く	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2’20”		フォーミング ※フォーム　ストローク数　各自	600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		体側キック12.5　スイム12.5 ※ローリング動作意識	150	0:05:00
M-Swim①	25	×	4	3	0’45”		3本　フォーミング　1本ハード ※ストローク数を16～18以内で　ハードも同じ レスト無し	300	0:09:00
M-Swim②	200	×	3	1	4’30”		ストローク数　18～20以内で抑えて	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:10