テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	0’35”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:03:30
Swim	100	×	8	1			-1’50”-1’40”-1’30”-1’20”　繰返し	800	0:12:40
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Pull	100	×	12	1			-1’45”-1’25”　交互　パドル　プルブイ	1200	0:19:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		FR/BA　by25m　グライドキック	150	0:04:00
Swim	50	×	4	1	1’10”		FR/BA　by25m	200	0:04:40
Swim	50	×	15	1			-60”-50”-40”　繰返し	750	0:12:30
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Swim	25	×	8	1			-35”-30”-25”-20”　繰返し	200	0:03:40
Down							各自		0:05:00
Total								3950	1:24:30

テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	0’35”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:03:30
Swim	100 × 8	1			-2’00”-1’50”-1’40”-1’30”　繰返し	800	0:14:00
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Pull	100 × 10	1			-1’50”-1’30”　交互　パドル　プルブイ	1000	0:16:40
Kick	50 × 3	1	1’20”		FR/BA　by25m　グライドキック	150	0:04:00
Swim	50 × 4	1	1’10”		FR/BA　by25m	200	0:04:40
Swim	50 × 15	1			-1’05”-55”-45”　繰返し	750	0:13:45
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Swim	25 × 6	1			-35”-30”-25”　繰返し	150	0:03:00
Down					各自		0:05:00
Total						3700	1:24:35

テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	0’40”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:04:00
Swim	100	×	8		1			-2’10”-2’00”-1’50”-1’40”　繰返し	800	0:15:20
Swim	25	×	4		1	0’40”		E	100	0:02:40
Pull	100	×	8		1			-2’00”-1’40”　交互　パドル　プルブイ	800	0:14:40
Kick	50	×	3		1	1’30”		FR/BA　by25m　グライドキック	150	0:04:30
Swim	50	×	4		1	1’15”		FR/BA　by25m	200	0:05:00
Swim	50	×	12		1			-1’10”-1’00”-50”　繰返し	600	0:12:00
Swim	25	×	4		1	0’40”		E	100	0:02:40
Swim	25	×	6		1			-35”-30”-25”　繰返し	150	0:03:00
Down								各自		0:05:00
Total									3350	1:24:50

テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	×	5		1	1’05”		ゆっくり大きく	250	0:05:25
Drill	25	×	6		1	0’45”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:04:30
Swim	100	×	6		1			-2’20”-2’10”-2’00”　繰返し	600	0:13:00
Swim	25	×	4		1	0’45”		E	100	0:03:00
Pull	100	×	8		1			-2’10”-1’50”　交互　パドル　プルブイ	800	0:16:00
Kick	50	×	3		1	1’30”		FR/BA　by25m　グライドキック	150	0:04:30
Swim	50	×	3		1	1’20”		FR/BA　by25m	150	0:04:00
Swim	50	×	12		1			-1’15”-1’05”-55”　繰返し	600	0:13:00
Swim	25	×	4		1	0’45”		E	100	0:03:00
Swim	25	×	6		1			-40”-35”-30”　繰返し	150	0:03:30
Down								各自		0:05:00
Total									3050	1:24:55

テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	×	4	1	1’15”		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:04:30
Swim	100	×	6	1			-2’30”-2’20”-2’10”　繰返し	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Pull	100	×	6	1			-2’20”-2’00”　交互　パドル　プルブイ	600	0:13:00
Kick	50	×	3	1	1’40”		FR/BA　by25m　グライドキック	150	0:05:00
Swim	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m	150	0:04:30
Swim	50	×	12	1			-1’20”-1’10”-1’00”　繰返し	600	0:14:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Swim	25	×	6	1			-40”-35”-30”　繰返し	150	0:03:30
Down							各自		0:05:00
Total								2800	1:24:30

テクニック　　変化　　スピード

17_05_02

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	0’50”		グー・チョキ・パー　繰返し	150	0:05:00
Swim	100	×	6	1			-2’50”-2’40”-2’30”　繰返し	600	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Pull	100	×	4	1			-2’45”-2’30”　交互　パドル　プルブイ	400	0:10:30
Kick	50	×	2	1	1’50”		FR/BA　by25m　グライドキック	100	0:03:40
Swim	50	×	3	1	1’40”		FR/BA　by25m	150	0:05:00
Swim	50	×	9	1			-1’30”-1’20”-1’10”　繰返し	450	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Swim	25	×	6	1			-45”-40”-35”　繰返し	150	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								2400	1:23:50