テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

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
Drill	25	×	6	1	0’45”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:30
Swim	50	×	4	1	1’00”		DPS　ストローク数少なく	200	0:04:00
Swim	100	×	4	1	1’40”		ビルドアップ　by25m	400	0:06:40
Swim	100	×	16	1	1’35”		一定ペース	1600	0:25:20
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:04:30
Pull	100	×	4	1	2’00”		H　パドル　プルブイ	400	0:08:00
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
Dash	25	×	4	1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								3700	1:25:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

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
Drill	25	×	6		1	0’45”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:30
Swim	50	×	3		1	1’00”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:00
Swim	100	×	4		1	1’50”		ビルドアップ　by25m	400	0:07:20
Swim	100	×	14		1	1’45”		一定ペース	1400	0:24:30
Swim	25	×	4		1	0’30”		E	100	0:02:00
Drill	25	×	6		1	0’45”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:04:30
Pull	100	×	4		1	2’00”		H　パドル　プルブイ	400	0:08:00
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
Dash	25	×	4		1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down								各自		0:05:00
Total									3450	1:25:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

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
Drill	25	×	6	1	0’50”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:00
Swim	50	×	3	1	1’05”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:15
Swim	100	×	4	1	2’00”		ビルドアップ　by25m	400	0:08:00
Swim	100	×	12	1	1’55”		一定ペース	1200	0:23:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:05:00
Pull	100	×	3	1	2’15”		H　パドル　プルブイ	300	0:06:45
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
Dash	25	×	4	1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								3150	1:26:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

3

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	50	×	6		1	1’05”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:30
Drill	25	×	6		1	0’50”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:00
Swim	50	×	4		1	1’10”		DPS　ストローク数少なく	200	0:04:40
Swim	100	×	3		1	2’10”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:30
Swim	100	×	10		1	2’05”		一定ペース	1000	0:20:50
Swim	25	×	4		1	0’45”		E	100	0:03:00
Drill	25	×	6		1	0’50”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:05:00
Pull	100	×	3		1	2’30”		H　パドル　プルブイ	300	0:07:30
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
Dash	25	×	4		1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down								各自		0:05:00
Total									2900	1:26:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

2

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	50	×	6		1	1’15”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:07:30
Drill	25	×	6		1	0’55”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:30
Swim	50	×	3		1	1’15”		DPS　ストローク数少なく	150	0:03:45
Swim	100	×	3		1	2’20”		ビルドアップ　by25m	300	0:07:00
Swim	100	×	8		1	2’15”		一定ペース	800	0:18:00
Swim	25	×	4		1	0’45”		E	100	0:03:00
Drill	25	×	6		1	0’55”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:05:30
Pull	100	×	3		1	2’30”		H　パドル　プルブイ	300	0:07:30
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
Dash	25	×	4		1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down								各自		0:05:00
Total									2650	1:25:25

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●スタミナ強化

1

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	1’30”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:09:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:30
Swim	50	×	3	1	1’30”		DPS　ストローク数少なく	150	0:04:30
Swim	100	×	2	1	2’45”		ビルドアップ　by25m	200	0:05:30
Swim	100	×	6	1	2’40”		一定ペース	600	0:16:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Drill	25	×	6	1	0’55”		ドックパドル　パドル先端つかむ　プルブイ	150	0:05:30
Pull	100	×	3	1	2’45”		H　パドル　プルブイ	300	0:08:15
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
Dash	25	×	4	1	1’00”		一斉スタート	100	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:25:35