テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25	×	12		1	0’35”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	300	0:07:00
Swim	100	×	6		1	1’40”		E/H/E/H　by25m	600	0:10:00
Drill	25	×	6		1	0’45”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	4		1	1’10”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	200	0:04:40
Pull	100	×	12		1			1～4-1’50”・5～8-1’40”・9～12-1’30” パドル　プルブイ	1200	0:20:00
Kick	50	×	3		1	1’20”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:00
Swim(1)	150	×	1		3	2’30”		ビルドアップ　by50m	450	0:07:30
Swim(2)	50	×	3		3	0’40”		H	450	0:06:00
								(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4		1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6		1	0’30”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:00
Down								各自		0:05:00
Total									3750	1:25:40

テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25	×	12	1	0’35”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	300	0:07:00
Swim	100	×	4	1	1’50”		E/H/E/H　by25m	400	0:07:20
Drill	25	×	6	1	0’45”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	3	1	1’10”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:03:30
Pull	100	×	12	1			1～4-2’00”・5～8-1’50”・9～12-1’40” パドル　プルブイ	1200	0:22:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:00
Swim(1)	150	×	1	3	2’45”		ビルドアップ　by50m	450	0:08:15
Swim(2)	50	×	3	3	0’45”		H	450	0:06:45
							(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6	1	0’30”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:03:00
Down							各自		0:05:00
Total								3500	1:25:20

テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25	×	12	1	0’40”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	300	0:08:00
Swim	100	×	3	1	2’00”		E/H/E/H　by25m	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	3	1	1’15”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:03:45
Pull	100	×	9	1			1～3-2’10”・4～6-2’00”・7～9-1’50” パドル　プルブイ	900	0:18:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:30
Swim(1)	150	×	1	3	3’00”		ビルドアップ　by50m	450	0:09:00
Swim(2)	50	×	3	3	0’50”		H	450	0:07:30
							(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Dash	25	×	6	1	0’40”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								3100	1:25:25

テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25	×	12	1	0’45”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	300	0:09:00
Swim	100	×	2	1	2’10”		E/H/E/H　by25m	200	0:04:20
Drill	25	×	4	1	0’50”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	100	0:03:20
Pull	50	×	3	1	1’20”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:04:00
Pull	100	×	9	1			1～3-2’20”・4～6-2’10”・7～9-2’00” パドル　プルブイ	900	0:19:30
Kick	50	×	2	1	1’30”		FR/BA　by25m　グライド	100	0:03:00
Swim(1)	150	×	1	3	3’15”		ビルドアップ　by50m	450	0:09:45
Swim(2)	50	×	3	3	0’55”		H	450	0:08:15
							(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25	×	6	1	0’45”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								2900	1:25:40

テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25	×	12	1	0’45”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	300	0:09:00
Swim	100	×	3	1	2’20”		E/H/E/H　by25m	300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0’55”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	100	0:03:40
Pull	50	×	3	1	1’30”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:04:30
Pull	100	×	9	1			1～3-2’30”・4～6-2’20”・7～9-2’10” パドル　プルブイ	900	0:21:00
Kick	50	×	2	1	1’40”		FR/BA　by25m　グライド	100	0:03:20
Swim(1)	150	×	1	2	3’30”		ビルドアップ　by50m	300	0:07:00
Swim(2)	50	×	3	2	1’00”		H	300	0:06:00
							(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:01:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25	×	6	1	0’45”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								2700	1:25:00

テクニック　　変化　　スピード

17_05_05

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	25 × 8	1	0’50”		FR×2・BA×1・BR×1　繰返し	200	0:06:40
Swim	100 × 3	1	2’45”		E/H/E/H　by25m	300	0:08:15
Drill	25 × 4	1	0’55”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	100	0:03:40
Pull	50 × 3	1	1’40”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1			1～3-2’40”・4～6-2’30” パドル　プルブイ	600	0:15:30
Kick	50 × 3	1	1’50”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:05:30
Swim(1)	150 × 1	2	4’15”		ビルドアップ　by50m	300	0:08:30
Swim(2)	50 × 3	2	1’15”		H	300	0:07:30
					(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レスト1’		0:01:00
Swim	25 × 4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Dash	25 × 6	1	0’50”		1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　繰返し	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2350	1:24:55