テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100 × 2	1	2’30”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	200 × 3	1	3’15”		1/3呼吸 プルブイ	600	0:09:45
Pull	50 × 15	1			-60”×2・-40”×1 繰返し パドル プルブイ	750	0:13:20
Drill	25 × 6	1	0’40”		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2’30”		フォーム	600	0:10:00
Swim(2)	100 × 2	4	1’30”		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:12:00
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1’20”		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3800	1:25:05

テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100 × 2	1	2’30”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:00
Pull	200 × 2	1	3’30”		1/3呼吸 プルブイ	400	0:07:00
Pull	50 × 15	1			-60”×2・-45”×1 繰返し パドル プルブイ	750	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0’40”		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	4	2’45”		フォーム	600	0:11:00
Swim(2)	100 × 2	4	1’40”		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:13:20
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Kick	50 × 3	1	1’20”		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3600	1:25:35

テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100 × 2	1	2’45”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	200 × 1	1	3’45”		1/3呼吸 プルブイ	200	0:03:45
Pull	50 × 12	1			-60”×2・-50”×1 繰返し パドル プルブイ	600	0:11:20
Drill	25 × 6	1	0’45”		ロングドックパドル キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	150 × 1	4	3’00”		フォーム	600	0:12:00
Swim(2)	100 × 2	4	1’50”		H (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:14:40
Swim	25 × 4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Kick	50 × 3	1	1’30”		右キック/左キック/両足 グライド	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3250	1:24:25

テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100	×	2	1	2’45”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:05:30
Pull	200	×	1	1	4’00”		1/3呼吸　プルブイ	200	0:04:00
Pull	50	×	15	1			-1’05”×2・-55”×1　繰返し パドル　プルブイ	750	0:15:25
Drill	25	×	6	1	0’45”		ロングドックパドル　キック打つ	150	0:04:30
Swim(1)	150	×	1	4	3’15”		フォーム	600	0:13:00
Swim(2)	100	×	1	4	2’00”		H (1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし	400	0:08:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		右キック/左キック/両足　グライド	150	0:04:30
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								3000	1:24:25

テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100	×	2	1	3’00”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:00
Pull	200	×	1	1	4’15”		1/3呼吸　プルブイ	200	0:04:15
Pull	50	×	15	1			-1’15”×2・-1’00”×1　繰返し パドル　プルブイ	750	0:17:30
Drill	25	×	6	1	0’50”		ロングドックパドル　キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	150	×	1	3	3’30”		フォーム	450	0:10:30
Swim(2)	100	×	1	3	2’10”		H (1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし	300	0:06:30
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Kick	50	×	3	1	1’40”		右キック/左キック/両足　グライド	150	0:05:00
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2750	1:25:15

テクニック　　変化　　スピード

17_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●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	100	×	2	1	3’15”		スカーリング/Pull/ドックパドル/Pull by25m プルブイ	200	0:06:30
Pull	150	×	2	1	4’15”		1/3呼吸　プルブイ	300	0:08:30
Pull	50	×	12	1			-1’30”×2・-1’15”×1　繰返し パドル　プルブイ	600	0:17:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		ロングドックパドル　キック打つ	150	0:05:00
Swim(1)	150	×	1	2	4’00”		フォーム	300	0:08:00
Swim(2)	100	×	1	2	2’30”		H (1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし	200	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Kick	50	×	3	1	1’50”		右キック/左キック/両足　グライド	150	0:05:30
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH 偶数→ラスト12.5m顔上げH	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:24:50