テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	150	×	1	1	2’15”		ビルドアップ　by50m	150	0:02:15
Kick	50	×	3	1	1’20”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0’40”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		ドックパドル　パドル　プルブイ	150	0:04:30
Pull	100	×	8	1	1’35”		丁寧に　パドル　プルブイ	800	0:12:40
Drill	25	×	6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	100	×	4	2	1’50”			800	0:14:40
Swim(2)	100	×	3	2	1’40”			600	0:10:00
Swim(3)	100	×	2	2	1’30”			400	0:06:00
Swim(4)	100	×	1	2	1’20”			200	0:02:40
							(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3850	1:25:45

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	150	×	1	1	2’30”		ビルドアップ　by50m	150	0:02:30
Kick	50	×	3	1	1’20”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0’40”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		ドックパドル　パドル　プルブイ	150	0:04:30
Pull	100	×	5	1	1’45”		丁寧に　パドル　プルブイ	500	0:08:45
Drill	25	×	6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim(1)	100	×	4	2	2’00”			800	0:16:00
Swim(2)	100	×	3	2	1’50”			600	0:11:00
Swim(3)	100	×	2	2	1’40”			400	0:06:40
Swim(4)	100	×	1	2	1’30”			200	0:03:00
							(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3550	1:25:55

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	150	×	1	1	2’45”		ビルドアップ　by50m	150	0:02:45
Kick	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0’45”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		ドックパドル　パドル　プルブイ	100	0:03:20
Pull	100	×	4	1	1’55”		丁寧に　パドル　プルブイ	400	0:07:40
Drill	25	×	4	1	0’40”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim(1)	100	×	4	2	2’10”			800	0:17:20
Swim(2)	100	×	3	2	2’00”			600	0:12:00
Swim(3)	100	×	2	2	1’50”			400	0:07:20
Swim(4)	100	×	1	2	1’40”			200	0:03:20
							(1)→(2)→(3)→(4)レストなし (4)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3300	1:25:55

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	150	×	1	1	3’00”		ビルドアップ　by50m	150	0:03:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0’45”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0’50”		ドックパドル　パドル　プルブイ	150	0:05:00
Pull	100	×	8	1	2’05”		丁寧に　パドル　プルブイ	800	0:16:40
Drill	25	×	6	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	100	×	3	2	2’10”			600	0:13:00
Swim(2)	100	×	2	2	2’00”			400	0:08:00
Swim(3)	100	×	1	2	1’50”			200	0:03:40
							(1)→(2)→(3)レストなし		0:01:00
							(3)→(1)レスト1’		
Down							各自		0:05:00
Total								3050	1:25:20

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	150	×	1	1	3’15”		ビルドアップ　by50m	150	0:03:15
Kick	50	×	3	1	1’40”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		ドックパドル　パドル　プルブイ	150	0:05:30
Pull	100	×	5	1	2’15”		丁寧に　パドル　プルブイ	500	0:11:15
Drill	25	×	6	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:04:30
Swim(1)	100	×	3	2	2’20”			600	0:14:00
Swim(2)	100	×	2	2	2’10”			400	0:08:40
Swim(3)	100	×	1	2	2’00”			200	0:04:00
							(1)→(2)→(3)レストなし		0:01:00
							(3)→(1)レスト1’		
Down							各自		0:05:00
Total								2750	1:24:40

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ペースコントロール
●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
Swim	100	×	1	1	2’45”		ビルドアップ　by25m	100	0:02:45
Kick	50	×	3	1	1’50”		FR/BA　by25m　グライド	150	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0’50”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	100	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’55”		ドックパドル　パドル　プルブイ	100	0:03:40
Pull	100	×	4	1	2’45”		丁寧に　パドル　プルブイ	400	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:05:00
Swim(1)	100	×	3	2	2’45”			600	0:16:30
Swim(2)	100	×	2	2	2’30”			400	0:10:00
Swim(3)	100	×	1	2	2’15”			200	0:04:30
							(1)→(2)→(3)レストなし		0:01:00
							(3)→(1)レスト1’		
Down							各自		0:05:00
Total								2400	1:24:15