テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:05:30
Swim	75	×	4	1	1’15”		丁寧に	300	0:05:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	150	0:04:00
Kick	50	×	3	1	1’10”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:03:30
Swim	50	×	10	1	0’50”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	500	0:08:20
Swim(1)	100	×	3	4	1’40”		フォーム	1200	0:20:00
Swim(2)	50	×	1	4	1’00”		H	200	0:04:00
Swim(3)	100	×	2	4	1’30”		レースペース	800	0:12:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:03:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6	1	0’25”		パドルスイム	150	0:02:30
Down							各自		0:05:00
Total								3850	1:24:50

テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:00
Swim	75	×	4	1	1’20”		丁寧に	300	0:05:20
Kick	50	×	2	1	1’20”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	100	0:02:40
Kick	50	×	3	1	1’10”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:03:30
Swim	50	×	6	1	0’55”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	300	0:05:30
Swim(1)	100	×	3	4	1’50”		フォーム	1200	0:22:00
Swim(2)	50	×	1	4	1’00”		H	200	0:04:00
Swim(3)	100	×	2	4	1’40”		レースペース	800	0:13:20
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:03:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Dash	25	×	6	1	0’25”		パドルスイム	150	0:02:30
Down							各自		0:05:00
Total								3600	1:24:50

テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:00
Swim	75	×	4	1	1’30”		丁寧に	300	0:06:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	150	0:04:30
Kick	50	×	3	1	1’15”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:03:45
Swim	50	×	10	1	1’00”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	500	0:10:00
Swim(1)	100	×	3	3	2’00”		フォーム	900	0:18:00
Swim(2)	50	×	1	3	1’00”		H	150	0:03:00
Swim(3)	100	×	2	3	1’50”		レースペース	600	0:11:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Dash	25	×	6	1	0’30”		パドルスイム	150	0:03:00
Down							各自		0:05:00
Total								3300	1:24:55

テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:06:30
Swim	75	×	4	1	1’40”		丁寧に	300	0:06:40
Kick	50	×	3	1	1’30”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	150	0:04:30
Kick	50	×	3	1	1’20”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:04:00
Swim	50	×	10	1	1’05”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	500	0:10:50
Swim(1)	100	×	3	3	2’10”		フォーム	900	0:19:30
Swim(2)	50	×	1	3	1’10”		H	150	0:03:30
Swim(3)	100	×	1	3	2’00”		レースペース	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25	×	6	1	0’30”		パドルスイム	150	0:03:00
Down							各自		0:05:00
Total								3000	1:24:30

テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:07:30
Swim	75	×	4	1	1’50”		丁寧に	300	0:07:20
Kick	50	×	2	1	1’40”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	100	0:03:20
Kick	50	×	3	1	1’30”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:04:30
Swim	50	×	6	1	1’15”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	300	0:07:30
Swim(1)	100	×	3	3	2’20”		フォーム	900	0:21:00
Swim(2)	50	×	1	3	1’20”		H	150	0:04:00
Swim(3)	100	×	1	3	2’10”		レースペース	300	0:06:30
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Dash	25	×	6	1	0’35”		パドルスイム	150	0:03:30
Down							各自		0:05:00
Total								2750	1:25:10

テクニック　　変化　　スピード

17_05_16

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	×	6	1	1’30”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸　繰返し	300	0:09:00
Swim	75	×	4	1	2’00”		丁寧に	300	0:08:00
Kick	50	×	2	1	1’50”		FR/BA　by25m　板ヘッドダウン	100	0:03:40
Kick	50	×	3	1	1’40”		グライドキック/Swim　by25m	150	0:05:00
Swim	50	×	4	1	1’30”		E/H　by25m　H→ストローク少なく	200	0:06:00
Swim(1)	100	×	2	3	2’45”		フォーム	600	0:16:30
Swim(2)	50	×	1	3	1’30”		H	150	0:04:30
Swim(3)	100	×	1	3	2’30”		レースペース	300	0:07:30
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Dash	25	×	6	1	0’40”		パドルスイム	150	0:04:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:24:30