テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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	×	3	1	1’40”		右呼吸/左呼吸　by25m	300	0:05:00
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	×	18	1			1～6-55”　7～12-50”　13～18-45” パドル　プルブイ	900	0:15:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Kick	50	×	3	1	1’20”		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim(1)	50	×	2	3	1’00”		6ビート	300	0:06:00
Swim(2)	100	×	3	3	1’40”		2ビート	900	0:15:00
Swim(3)	50	×	4	3	0’45”		H	600	0:09:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								3750	1:26:00

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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	×	3	1	1’50”		右呼吸/左呼吸　by25m	300	0:05:30
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	×	15	1			1～5-1’00”　6～10-55”　11～15-50” パドル　プルブイ	750	0:13:45
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Kick	50	×	3	1	1’20”		右キック/左キック/両足	150	0:04:00
Swim(1)	50	×	2	3	1’00”		6ビート	300	0:06:00
Swim(2)	100	×	3	3	1’50”		2ビート	900	0:16:30
Swim(3)	50	×	3	3	0’50”		H	450	0:07:30
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								3450	1:25:15

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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	×	4	1	2’00”		右呼吸/左呼吸　by25m	400	0:08:00
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	×	15	1			1～5-1’05”　6～10-1’00”　11～15-55” パドル　プルブイ	750	0:15:00
Drill	50	×	4	1	1’15”		片手横右/左　by25m	200	0:05:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		右キック/左キック/両足	150	0:04:30
Swim(1)	50	×	3	2	1’05”		6ビート	300	0:06:30
Swim(2)	100	×	3	2	2’00”		2ビート	600	0:12:00
Swim(3)	50	×	3	2	0’55”		H	300	0:05:30
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								3150	1:25:30

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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	×	3	1	2’10”		右呼吸/左呼吸　by25m	300	0:06:30
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	×	15	1			1～5-1’10”　6～10-1’05”　11～15-1’00” パドル　プルブイ	750	0:16:15
Drill	50	×	3	1	1’20”		片手横右/左　by25m	150	0:04:00
Kick	50	×	2	1	1’30”		右キック/左キック/両足	100	0:03:00
Swim(1)	50	×	3	2	1’10”		6ビート	300	0:07:00
Swim(2)	100	×	3	2	2’10”		2ビート	600	0:13:00
Swim(3)	50	×	3	2	1’00”		H	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2950	1:25:45

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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”		右呼吸/左呼吸　by25m	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	12	1			1～4-1’15”　5～8-1’10”　9～12-1’05” パドル　プルブイ	600	0:14:00
Drill	50	×	3	1	1’30”		片手横右/左　by25m	150	0:04:30
Kick	50	×	4	1	1’40”		右キック/左キック/両足	200	0:06:40
Swim(1)	50	×	3	2	1’15”		6ビート	300	0:07:30
Swim(2)	100	×	2	2	2’15”		2ビート	400	0:09:00
Swim(3)	50	×	3	2	1’05”		H	300	0:06:30
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2700	1:25:40

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●キックコントロール

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”		右呼吸/左呼吸　by25m	300	0:08:15
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング　様々な位置で　プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	12	1			1～4-1’30”　5～8-1’20”　9～12-1’15” パドル　プルブイ	600	0:16:20
Drill	50	×	3	1	1’40”		片手横右/左　by25m	150	0:05:00
Kick	50	×	3	1	1’50”		右キック/左キック/両足	150	0:05:30
Swim(1)	50	×	2	2	1’30”		6ビート	200	0:06:00
Swim(2)	100	×	2	2	2’45”		2ビート	400	0:11:00
Swim(3)	50	×	2	2	1’15”		H	200	0:05:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:01:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:25:15