テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	6	1	0’55”		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	100	×	3	1	1’40”		ビルドアップ　by25m	300	0:05:00
Kick	50	×	4	1	1’20”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3’20”		ビルドアップ　by50m	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	100	×	8	1	1’40”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	800	0:13:20
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
Swim(1)	100	×	1	3	1’20”		H	300	0:04:00
Swim(2)	200	×	1	3	3’20”		フォーム	600	0:10:00
Swim(3)	25	×	4	3	0’30”		後半12.5m顔上げH (1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’	300	0:06:00 0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								3750	1:25:20

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’50”		ビルドアップ　by25m	400	0:07:20
Kick	50	×	4	1	1’20”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:05:20
Swim	200	×	3	1	3’40”		ビルドアップ　by50m	600	0:11:00
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	100	×	6	1	1’50”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	600	0:11:00
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
Swim(1)	100	×	1	3	1’30”		H	300	0:04:30
Swim(2)	150	×	1	3	2’45”		フォーム	450	0:08:15
Swim(3)	25	×	4	3	0’30”		後半12.5m顔上げH	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								3500	1:25:35

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	6	1	1’00”		ゆっくり大きく	300	0:06:00
Swim	100	×	3	1	2’00”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:00
Kick	50	×	4	1	1’30”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:06:00
Swim	200	×	3	1	4’00”		ビルドアップ　by50m	600	0:12:00
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	100	×	5	1	2’00”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	500	0:10:00
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
Swim(1)	100	×	1	3	1’40”		H	300	0:05:00
Swim(2)	150	×	1	3	3’00”		フォーム	450	0:09:00
Swim(3)	25	×	4	3	0’30”		後半12.5m顔上げH	300	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								3250	1:25:45

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	6	1	1’05”		ゆっくり大きく	300	0:06:30
Swim	100	×	3	1	2’10”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:30
Kick	50	×	4	1	1’30”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	4’20”		ビルドアップ　by50m	400	0:08:40
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	100	×	4	1	2’10”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	400	0:08:40
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
Swim(1)	100	×	1	3	1’50”		H	300	0:05:30
Swim(2)	150	×	1	3	3’20”		フォーム	450	0:10:00
Swim(3)	25	×	4	3	0’40”		後半12.5m顔上げH	300	0:08:00
							(1)→(2)→(3)レストなし　(3)→(1)レスト1’		0:02:00
Down							各自		0:05:00
Total								2950	1:25:50

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	6	1	1’15”		ゆっくり大きく	300	0:07:30
Swim	100	×	3	1	2’20”		ビルドアップ　by25m	300	0:07:00
Kick	50	×	4	1	1’40”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:06:40
Swim	150	×	2	1	3’30”		ビルドアップ　by50m	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	100	×	3	1	2’20”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	300	0:07:00
Pull	50	×	2	1	1’30”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	100	0:03:00
Swim(1)	100	×	1	3	2’00”		H	300	0:06:00
Swim(2)	150	×	1	3	3’30”		フォーム	450	0:10:30
Swim(3)	25	×	4	3	0’45”		後半12.5m顔上げH	300	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								2700	1:26:10

テクニック　　変化　　筋持久力

17_05_23

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	50	×	4	1	1’30”		ゆっくり大きく	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	2’45”		ビルドアップ　by25m	200	0:05:30
Kick	50	×	4	1	1’50”		1～2　右キック/左キック　by12.5m 3～4　グライド	200	0:07:20
Swim	150	×	2	1	4’15”		ビルドアップ　by50m	300	0:08:30
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	100	×	3	1	2’45”		E/H　by50m　H→ストローク少なく パドル　プルブイ	300	0:08:15
Pull	50	×	2	1	1’40”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	100	0:03:20
Swim(1)	100	×	1	3	2’30”		H	300	0:07:30
Swim(2)	100	×	1	3	3’00”		フォーム	300	0:09:00
Swim(3)	25	×	4	3	0’45”		後半12.5m顔上げH	300	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								2300	1:25:05