テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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 × 12	1			1～6-55” 7～12-50”	600	0:10:30
Kick	50 × 3	1	1’20”		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1’10”		片手横右/左 by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150 × 1	8	2’15”		H	1200	0:18:00
Swim(2)	100 × 1	8	2’15”		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	800	0:18:00
Drill	25 × 6	1	0’45”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1’40”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:10:00
Swim	100 × 1	1	1’40”		フォーム	100	0:01:40
Down					各自		0:05:00
Total						3750	1:25:10

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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 × 12	1			1～6-1’00” 7～12-55”	600	0:11:30
Kick	50 × 3	1	1’20”		FR/BA by25m	150	0:04:00
Drill	50 × 4	1	1’10”		片手横右/左 by25m	200	0:04:40
Swim(1)	150 × 1	7	2’30”		H	1050	0:17:30
Swim(2)	100 × 1	7	2’15”		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	700	0:15:45
Drill	25 × 6	1	0’45”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:04:30
Pull	100 × 6	1	1’50”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:11:00
Swim	100 × 1	1	1’50”		フォーム	100	0:01:50
Down					各自		0:05:00
Total						3550	1:25:45

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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 × 12	1			1～6-1’05” 7～12-1’00”	600	0:12:30
Kick	50 × 3	1	1’30”		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1’15”		片手横右/左 by25m	200	0:05:00
Swim(1)	150 × 1	6	2’45”		H	900	0:16:30
Swim(2)	100 × 1	6	2’30”		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	600	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0’50”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 5	1	2’00”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	500	0:10:00
Swim	100 × 1	1	2’00”		フォーム	100	0:02:00
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:30

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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 × 12	1			1～6-1’10” 7～12-1’05”	600	0:13:30
Kick	50 × 3	1	1’30”		FR/BA by25m	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1’20”		片手横右/左 by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150 × 1	5	3’00”		H	750	0:15:00
Swim(2)	100 × 1	5	2’30”		E	500	0:12:30
					(1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし		
Drill	25 × 6	1	0’50”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:00
Pull	100 × 6	1	2’10”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:13:00
Swim	100 × 1	1	2’10”		フォーム	100	0:02:10
Down					各自		0:05:00
Total						3000	1:24:40

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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 × 8	1			1～4-1’15” 5～8-1’10”	400	0:09:40
Kick	50 × 3	1	1’40”		FR/BA by25m	150	0:05:00
Drill	50 × 4	1	1’30”		片手横右/左 by25m	200	0:06:00
Swim(1)	150 × 1	5	3’15”		H	750	0:16:15
Swim(2)	100 × 1	5	2’45”		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	500	0:13:45
Drill	25 × 6	1	0’55”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100 × 5	1	2’20”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	500	0:11:40
Swim	100 × 1	1	2’20”		フォーム	100	0:02:20
Down					各自		0:05:00
Total						2750	1:25:10

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_24

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	×	8	1			1～4-1’30” 5～8-1’25”	400	0:11:40
Kick	50	×	3	1	1’50”		FR/BA by25m	150	0:05:30
Drill	50	×	4	1	1’40”		片手横右/左 by25m	200	0:06:40
Swim(1)	100	×	1	5	2’30”		H	500	0:12:30
Swim(2)	50	×	1	5	1’30”		E (1)→(2)レストなし (2)→(1)レストなし	250	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		スカーリング 様々な位置で プルブイ足首	150	0:05:30
Pull	100	×	6	1	2’45”		1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸 by2	600	0:16:30
Swim	100	×	1	1	2’45”		フォーム	100	0:02:45
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:23:35