テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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	×	6	1	1’40”		ビルドアップ　by25m	600	0:10:00
Kick	25	×	6	1	0’45”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:04:30
Swim	100	×	8	1			-1’40”-1’30”交互	800	0:12:40
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Swim	25	×	6	1	0’35”		FR/BA　by25m	150	0:03:30
Swim	100	×	8	1			-1’35”-1’25”交互	800	0:12:00
Swim	25	×	4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Pull	50	×	8	1	0’50”		1E1H　パドル　プルブイ	400	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								3750	1:24:50

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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 × 5	1	1’50”		ビルドアップ　by25m	500	0:09:10
Kick	25 × 6	1	0’45”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:04:30
Swim	100 × 8	1			-1’50”-1’40”交互	800	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1’10”		片手横右/左　by25m	200	0:04:40
Swim	25 × 6	1	0’35”		FR/BA　by25m	150	0:03:30
Swim	100 × 6	1			-1’40”-1’30”交互	600	0:09:30
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Pull	50 × 8	1	0’55”		1E1H　パドル　プルブイ	400	0:07:20
Drill	25 × 6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Dash	25 × 6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3500	1:24:40

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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 × 5	1	2’00”		ビルドアップ　by25m	500	0:10:00
Kick	25 × 6	1	0’50”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1			-2’00”-1’50”交互	600	0:11:30
Drill	50 × 3	1	1’15”		片手横右/左　by25m	150	0:03:45
Swim	25 × 4	1	0’40”		FR/BA　by25m	100	0:02:40
Swim	100 × 6	1			-1’50”-1’40”交互	600	0:10:30
Swim	25 × 4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Pull	50 × 8	1	1’00”		1E1H　パドル　プルブイ	400	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0’40”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:04:00
Dash	25 × 6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:04:30
Down					各自		0:05:00
Total						3200	1:25:35

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:30
Kick	25 × 6	1	0’50”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:05:00
Swim	100 × 6	1			-2’10”-2’00”交互	600	0:12:30
Drill	50 × 3	1	1’20”		片手横右/左　by25m	150	0:04:00
Swim	25 × 4	1	0’45”		FR/BA　by25m	100	0:03:00
Swim	100 × 6	1			-2’00”-1’50”交互	600	0:11:30
Swim	25 × 4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Pull	50 × 6	1	1’05”		1E1H　パドル　プルブイ	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25 × 6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down					各自		0:05:00
Total						2900	1:25:30

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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”		ビルドアップ　by25m	300	0:07:00
Kick	25	×	6	1	0’55”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:05:30
Swim	100	×	6	1			-2’20”-2’10”交互	600	0:13:30
Drill	50	×	3	1	1’30”		片手横右/左　by25m	150	0:04:30
Swim	25	×	4	1	0’45”		FR/BA　by25m	100	0:03:00
Swim	100	×	4	1			-2’10”-2’00”交互	400	0:08:20
Swim	25	×	4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Pull	50	×	6	1	1’10”		1E1H　パドル　プルブイ	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:04:30
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2700	1:25:20

テクニック　　筋持久力　　変化

17_05_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●ローリングのバランス
●スピード変化

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”		ビルドアップ　by25m	300	0:08:15
Kick	25	×	6	1	0’55”		ローリングキック　FR/BA　by25m	150	0:05:30
Swim	100	×	4	1			-2’40”-2’30”交互	400	0:10:20
Drill	50	×	3	1	1’40”		片手横右/左　by25m	150	0:05:00
Swim	25	×	4	1	0’50”		FR/BA　by25m	100	0:03:20
Swim	100	×	4	1			-2’30”-2’20”交互	400	0:09:40
Swim	25	×	4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Pull	50	×	6	1	1’30”		1E1H　パドル　プルブイ	300	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:20
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→前方確認して横呼吸	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								2350	1:24:25