テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

6

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		ゆっくり大きく	200	0:03:40
Kick	50	×	3	1	1’20”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150	×	5	1	2’30”		粘り強く泳ごう	750	0:12:30
Swim(2)	100	×	6	1	1’35”			600	0:09:30
Swim(3)	50	×	10	1	0’45”			500	0:07:30
Swim(4)	25	×	10	1	0’25”			250	0:04:10
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								2600	1:01:20

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

5

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’00”		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	50	×	3	1	1’20”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		片手横右/左　by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150	×	5	1	2’45”		粘り強く泳ごう	750	0:13:45
Swim(2)	100	×	6	1	1’45”			600	0:10:30
Swim(3)	50	×	8	1	0’50”			400	0:06:40
Swim(4)	25	×	8	1	0’25”			200	0:03:20
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								2450	1:02:15

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

4

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’00”		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Kick	50	×	3	1	1’30”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1’15”		片手横右/左　by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150	×	5	1	3’00”		粘り強く泳ごう	750	0:15:00
Swim(2)	100	×	5	1	1’55”			500	0:09:35
Swim(3)	50	×	6	1	0’55”			300	0:05:30
Swim(4)	25	×	8	1	0’30”			200	0:04:00
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								2250	1:02:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

3

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’05”		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Kick	50	×	3	1	1’30”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1’20”		片手横右/左　by25m	200	0:05:20
Swim(1)	150	×	4	1	3’15”		粘り強く泳ごう	600	0:13:00
Swim(2)	100	×	4	1	2’05”			400	0:08:20
Swim(3)	50	×	6	1	1’00”			300	0:06:00
Swim(4)	25	×	8	1	0’30”			200	0:04:00
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								2050	1:02:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

2

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’15”		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Kick	50	×	3	1	1’40”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1’30”		片手横右/左　by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150	×	4	1	3’30”		粘り強く泳ごう	600	0:14:00
Swim(2)	100	×	4	1	2’15”			400	0:09:00
Swim(3)	50	×	4	1	1’05”			200	0:04:20
Swim(4)	25	×	6	1	0’35”			150	0:03:30
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								1850	1:01:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_05_27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●大きい泳ぎ
●ペースコントロール
●スタミナ強化

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
Kick	50	×	3	1	1’50”		12サイド/6サイド　by25m	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1’40”		片手横右/左　by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150	×	3	1	4’15”		粘り強く泳ごう	450	0:12:45
Swim(2)	100	×	3	1	2’45”			300	0:08:15
Swim(3)	50	×	4	1	1’20”			200	0:05:20
Swim(4)	25	×	4	1	0’40”			100	0:02:40
							(1)→(2)→(3)→(4)レスト30”		0:01:30
Down							各自		0:05:00
Total								1550	1:02:00