テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1’35”		ドリル意識	1000	0:15:50
Drill	25	×	8	1	0’40”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	10	1	1’20”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	750	0:13:20
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:55:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	10	1	1’45”		ドリル意識	1000	0:17:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1’30”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	600	0:12:00
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	9	1	1’55”		ドリル意識	900	0:17:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1’40”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	600	0:13:20
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	2’00”		ドリル意識	800	0:16:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1’45”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	600	0:14:00
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	7	1	2’10”		ドリル意識	700	0:15:10
Drill	25	×	8	1	0’45”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	8	1	1’50”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	600	0:14:40
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●キャッチ動作
●フォーミング100
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’30”		チョイス	300	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック　キャッチ動作肘曲げ動作のみ交互12.5　スイム12.5 ※力は入れないで肘を曲げる　軽くキャッチをするイメージで	200	0:06:40
Swim	100	×	6	1	2’20”		ドリル意識	600	0:14:00
Drill	25	×	6	1	0’50”		外側入水クロール12.5～少しずつ内側へ戻す ※肩の位置より外側に入水して肘を立てる	150	0:05:00
M-Swim①	75	×	8	1	1’50”		ストロークカウント/25ずつ ラスト25はストローク数変えずにハード 1ストロークのパワーを変えて	600	0:14:40
M-Swim②	25	×	4	1	1’00”		ノーブレクロール　リラックス ※力を抜いて　丁寧に	100	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:54:50