テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	7	1	1’35”		ドリル意識	700	0:11:05
Drill	25	×	8	1	0’40”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’35”		ドリル意識	600	0:09:30
M-Swim①	200	×	4	1	3’15”		スピードアップ	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’45”		ドリル意識	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1’45”		ドリル意識	500	0:08:45
M-Swim①	200	×	4	1	3’30”		スピードアップ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	7	1	1’05”		チョイス	350	0:07:35
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1’50”		ドリル意識	500	0:09:10
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	1’50”		ドリル意識	500	0:09:10
M-Swim①	200	×	4	1	3’45”		スピードアップ	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	5	1	2’00”		ドリル意識	500	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	2’00”		ドリル意識	400	0:08:00
M-Swim①	200	×	4	1	3’55”		スピードアップ	800	0:15:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	6	1	1’15”		チョイス	300	0:07:30
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	4	1	2’05”		ドリル意識	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	200	0:06:40
Swim	100	×	4	1	2’10”		ドリル意識	400	0:08:40
M-Swim①	200	×	4	1	4’10”		スピードアップ	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

17_05_20

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	50	×	4	1	1’30”		チョイス	200	0:06:00
Drill	0	×	8	1	0’40”		その場グライドキック　コースロープ使って ※胸を動かす　コースロープに腕を乗せて　腕をスライドさせる 30秒やったら10秒レスト	0	0:05:20
Swim	100	×	4	1	2’20”		ドリル意識	400	0:09:20
Drill	25	×	6	1	0’50”		ドッグパドル　パドル ※パドルにキャッチ動作アシストを	150	0:05:00
Swim	100	×	4	1	2’20”		ドリル意識	400	0:09:20
M-Swim①	200	×	4	1	4’30”		スピードアップ	800	0:18:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:56:00