テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●1分30秒

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	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’10”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:12:40
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:05:20
M-Swim①	100	×	2	2	1’45”		フォーミング	400	0:07:00
	100	×	2	2	1’40”		スピードアップ	400	0:06:40
	100	×	2	2	1’35”		スピードアップ 繰り返し	400	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:00

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●1分40秒

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	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’20”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:06:00
M-Swim①	100	×	2	2	1’50”		フォーミング	400	0:07:20
	100	×	2	2	1’45”		スピードアップ	400	0:07:00
	100	×	2	2	1’40”		スピードアップ 繰り返し	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:57:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●1分50秒

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:06:00
Swim	200	×	4	1	3’45”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:15:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	2	2	2’00”		フォーミング	400	0:08:00
	100	×	2	2	1’55”		スピードアップ	400	0:07:40
	100	×	1	2	1’50”		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●1分55秒

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’10”		チョイス	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	3’55”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:15:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	2	2	2’05”		フォーミング	400	0:08:20
	100	×	2	2	2’00”		スピードアップ	400	0:08:00
	100	×	1	2	1’55”		スピードアップ 繰り返し	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●2分05秒

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4’05”		ドリル意識で　スピードアップ	800	0:16:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:06:40
M-Swim①	100	×	2	2	2’10”		フォーミング	400	0:08:40
	100	×	1	2	2’05”		スピードアップ	200	0:04:10
	100	×	1	2	2’00”		スピードアップ 繰り返し	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:54:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_07_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プッシュ動作
●スピードアップ200
●2分15秒

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	25	×	8	1	0’55”		キャッチアップ　手の甲下クロール ※腕をしっかり使う	200	0:07:20
Swim	200	×	3	1	4’30”		ドリル意識で　スピードアップ	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　右手前　左手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 偶数　左手前　右手胸の前　フラットな状態からフィニッシュ12.5　スイム12.5 ※前の手は常にリラックス	200	0:07:20
M-Swim①	100	×	2	2	2’30”		フォーミング	400	0:10:00
	100	×	1	2	2’20”		スピードアップ	200	0:04:40
	100	×	1	2	2’15”		スピードアップ 繰り返し	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:56:20