テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●1分30秒

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:05:20
Swim	100	×	8	1	1’30”		スピードアップをキープ	800	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’40”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	200	0:05:20
M-Swim①	75	×	6	2	1’00”		パドル・プルブイ レスト60”	900	0:12:00
M-Swim②	200	×	3	1	3’20”		ストロークカウント16ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●1分40秒

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	8	1	1’40”		スピードアップをキープ	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	4	2	1’05”		パドル・プルブイ レスト60”	600	0:08:40
M-Swim②	200	×	3	1	3’40”		ストロークカウント16ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:00

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●1分50秒

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	300	0:06:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Swim	100	×	7	1	1’45”		スピードアップをキープ	700	0:12:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	200	0:06:00
M-Swim①	75	×	4	2	1’15”		パドル・プルブイ レスト60”	600	0:10:00
M-Swim②	200	×	3	1	3’50”		ストロークカウント16ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	600	0:11:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:15

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●1分55秒

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’15”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	300	0:06:45
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	1’55”		スピードアップをキープ	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0’50”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	200	0:06:40
M-Swim①	75	×	4	2	1’25”		パドル・プルブイ レスト60”	600	0:11:20
M-Swim②	200	×	3	1	4’10”		ストロークカウント18ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	600	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●2分05秒

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’20”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	300	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:06:40
Swim	100	×	5	1	2’05”		スピードアップをキープ	500	0:10:25
Drill	25	×	6	1	0’50”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	150	0:05:00
M-Swim①	75	×	4	2	1’30”		パドル・プルブイ レスト60”	600	0:12:00
M-Swim②	200	×	3	1	4’20”		ストロークカウント18ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:57:05

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

17_09_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●ベースアップ100
●2分15秒

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2’30”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　小指からリカバリー戻し 偶数　親指からリカバリー戻し ※腕を動かして　肩甲骨を動かす	200	0:07:20
Swim	100	×	5	1	2’15”		スピードアップをキープ	500	0:11:15
Drill	25	×	8	1	0’55”		胸タッチ2回　お腹タッチ2回　腿タッチ2回　繰り返し ※フィニッシュをどこまで押せるかのイメージを	200	0:07:20
M-Swim①	75	×	4	2	1’40”		パドル・プルブイ レスト60”	600	0:13:20
M-Swim②	200	×	2	1	4’40”		ストロークカウント18ストップ　足りない分はグライドキック ※少ないストローク数で泳ごう	400	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:35