テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

# 6

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 12 | 1 | 0’35” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 1’40” | | 丁寧に | 300 | 0:05:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’10” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 150 | × | 6 | 1 | 2’15” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 900 | 0:13:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’10” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Kick | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 4 | 2 | 0’45” | | H　頑張ろう | 400 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 100 | × | 3 | 2 | 1’40” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 600 | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’30” | | E | 100 | 0:02:00 |
| Swim | 100 | × | 6 | 1 | 1’40” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 600 | 0:10:00 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3750 | 1:23:30 |

テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

5

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 12 | 1 | 0’35” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 300 | 0:07:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 1’50” | | 丁寧に | 300 | 0:05:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’10” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Pull | 150 | × | 5 | 1 | 2’30” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 750 | 0:12:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’10” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:30 |
| Kick | 50 | × | 4 | 1 | 1’20” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 200 | 0:05:20 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 3 | 2 | 0’50” | | H　頑張ろう | 300 | 0:05:00 |
| Swim(2) | 100 | × | 3 | 2 | 1’50” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 600 | 0:11:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’30” | | E | 100 | 0:02:00 |
| Swim | 100 | × | 5 | 1 | 1’50” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 500 | 0:09:10 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3450 | 1:23:30 |

テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

# 4

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 12 | 1 | 0’40” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 300 | 0:08:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | | 丁寧に | 300 | 0:06:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’15” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:45 |
| Pull | 150 | × | 4 | 1 | 2’45” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 600 | 0:11:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’15” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:03:45 |
| Kick | 50 | × | 4 | 1 | 1’30” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 200 | 0:06:00 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 3 | 2 | 0’55” | | H　頑張ろう | 300 | 0:05:30 |
| Swim(2) | 100 | × | 3 | 2 | 2’00” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 600 | 0:12:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’40” | | E | 100 | 0:02:40 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 300 | 0:06:00 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3100 | 1:23:40 |

テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

# 3

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 12 | 1 | 0’45” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’10” | | 丁寧に | 300 | 0:06:30 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Pull | 150 | × | 4 | 1 | 3’00” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 600 | 0:12:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:04:00 |
| Kick | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 3 | 2 | 1’00” | | H　頑張ろう | 300 | 0:06:00 |
| Swim(2) | 100 | × | 2 | 2 | 2’10” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 400 | 0:08:40 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’45” | | E | 100 | 0:03:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’10” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 300 | 0:06:30 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2850 | 1:23:10 |

テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

# 2

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 12 | 1 | 0’45” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 300 | 0:09:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’20” | | 丁寧に | 300 | 0:07:00 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Pull | 150 | × | 3 | 1 | 3’15” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 450 | 0:09:45 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:04:30 |
| Kick | 50 | × | 3 | 1 | 1’40” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 2 | 2 | 1’05” | | H　頑張ろう | 200 | 0:04:20 |
| Swim(2) | 100 | × | 2 | 2 | 2’20” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 400 | 0:09:20 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’45” | | E | 100 | 0:03:00 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’20” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 300 | 0:07:00 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2600 | 1:22:25 |

テクニック　　筋持久力　　変化

17_12_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キックコントロール
●スピード変化

# 1

| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 説明 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | 各自 | | 0:10:00 |
| Swim | 25 | × | 8 | 1 | 0’50” | | FR×2・BA×1・BR×1　繰返し | 200 | 0:06:40 |
| Swim | 100 | × | 3 | 1 | 2’45” | | 丁寧に | 300 | 0:08:15 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’40” | | 5ドック1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Pull | 100 | × | 3 | 1 | 2’45” | | 丁寧に　パドル　プルブイ | 300 | 0:08:15 |
| Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’40” | | 3スカル1ストローク/Pull　by25m　プルブイ | 150 | 0:05:00 |
| Kick | 50 | × | 3 | 1 | 1’50” | | 右キック/左キック/両足　グライド | 150 | 0:05:30 |
| Kick | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | | キックダッシュ　奇数→潜水<br>偶数→顔上げ | 100 | 0:04:00 |
| Swim(1) | 50 | × | 2 | 2 | 1’15” | | H　頑張ろう | 200 | 0:05:00 |
| Swim(2) | 100 | × | 2 | 2 | 2’45” | | フォーム<br>(1)→(2)レストなし　(2)→(1)レストなし | 400 | 0:11:00 |
| Swim | 25 | × | 4 | 1 | 0’50” | | E | 100 | 0:03:20 |
| Swim | 100 | × | 2 | 1 | 2’45” | | 1/2呼吸・1/3呼吸・1/5呼吸・1/7呼吸　by25m | 200 | 0:05:30 |
| Down | | | | | | | 各自 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 2250 | 1:22:30 |