テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

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	0’45”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:00
Swim	100 × 4	2	1’30”		ベースアップ　レスト30”	800	0:12:00
Drill	25 × 8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:00
M-Swim①	25 × 10	1	0’40”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	250	0:06:40
M-Swim②	200 × 4	1	3’15”		ストレートアームハード25　スイム175	800	0:13:00
C-down	100 × 1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:54:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

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”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1’40”		ベースアップ　レスト30”	800	0:13:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	200	0:05:20
M-Swim②	200	×	4	1	3’30”		ストレートアームハード25　スイム175	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

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”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:00
Swim	100	×	4	2	1’45”		ベースアップ　レスト30”	800	0:14:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:00
M-Swim①	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	200	0:05:20
M-Swim②	200	×	4	1	3’45”		ストレートアームハード25　スイム175	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:55:50

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

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	0’45”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:00
Swim	100 × 3	2	1’50”		ベースアップ　レスト30”	600	0:11:00
Drill	25 × 8	1	0’50”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:40
M-Swim①	25 × 8	1	0’45”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	200	0:06:00
M-Swim②	200 × 4	1	3’55”		ストレートアームハード25　スイム175	800	0:15:40
C-down	100 × 1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total						2400	0:55:05

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2’20”		チョイス（ターンのたびに時計を見てペース確認）	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2’00”		ベースアップ　レスト30”	600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	8	1	0’45”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	200	0:06:00
M-Swim②	200	×	4	1	4’10”		ストレートアームハード25　スイム175	800	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:55:40

テクニック　　筋持久力　　スピード

17_12_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●基礎・基本動作
●スピード・ベースアップ

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	0’50”		ドックパドル　肩の斜め前で12.5　スイム12.5 ※脇を開いて　肘は肩の前で	200	0:06:40
Swim	100	×	3	2	2’15”		ベースアップ　レスト30”	600	0:13:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　左手体側　右手ロングドックパドル 偶数　右手体側　左手ロングドックパドル ※キャッチからフィニッシュまで　ローリング動作を加えて	200	0:06:40
M-Swim①	25	×	8	1	0’50”		奇数　バタフライの手　クロールのキック　ハード 偶数　平泳ぎの手　クロールキック　ハード	200	0:06:40
M-Swim②	200	×	3	1	4’30”		ストレートアームハード25　スイム175	600	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:00