テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

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”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’30”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’30”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:00
M-Swim	50	×	2	6	0’45”		スピードアップ	600	0:09:00
	100	×	1	6	1’45”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

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”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’45”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’45”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:30
M-Swim	50	×	1	7	0’45”		スピードアップ	350	0:05:15
	100	×	1	7	1’50”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	700	0:12:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:56:05

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

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”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’55”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:06:00
Swim	200	×	2	1	3’55”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:07:50
M-Swim	50	×	1	7	0’50”		スピードアップ	350	0:05:50
	100	×	1	7	1’55”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	700	0:13:25
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:56:25

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

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	25	×	8	1	0’50”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4’10”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:08:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’10”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	200	0:04:10
M-Swim	50	×	1	7	0’55”		スピードアップ	350	0:06:25
	100	×	1	7	2’00”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	700	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:15

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

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”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:06:40
Swim	200	×	2	1	4’20”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:08:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’20”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	200	0:04:20
M-Swim	50	×	1	7	1’00”		スピードアップ	350	0:07:00
	100	×	1	7	2’10”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	700	0:15:10
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_02_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フォームチェック
●リカバリー動作
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　サイドキック右手あげた状態で12.5　スイム12.5 偶数　サイドキック左手あげた状態で12.5　スイム12.5 ※肩の力を抜いて　軽く手を持ち上げる	200	0:07:20
Swim	200	×	2	1	4’40”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	400	0:09:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		お尻を手のひらで触って3秒ストップ ※首を長くするイメージで　肘を伸ばす	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’40”		プルブイをスネか足首で挟んで ※丁寧に　体がぶれないように　ドリル意識	200	0:04:40
M-Swim	50	×	1	5	1’10”		スピードアップ	250	0:05:50
	100	×	1	5	2’30”		フォーミング 3セット終わったらレスト60”	500	0:12:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2050	0:55:20