テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

6

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	6	1	0’55”		ゆっくり大きく	300	0:05:30
Swim	75	×	4	1	1’15”		ビルドアップ　by25m	300	0:05:00
Swim	150	×	4	1	2’20”		レースペース　HR→25/10”	600	0:09:20
Drill	50	×	3	1	1’10”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:03:30
Kick	75	×	4	1	1’30”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	75	×	6	1	1’10”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	450	0:07:00
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								2400	0:59:20

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

5

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	5	1	1’00”		ゆっくり大きく	250	0:05:00
Swim	75	×	4	1	1’20”		ビルドアップ　by25m	300	0:05:20
Swim	150	×	3	1	2’40”		レースペース　HR→25/10”	450	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1’10”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:03:30
Kick	75	×	4	1	1’40”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0’35”		キャッチアップ　ビート板タッチ	150	0:03:30
Swim	75	×	6	1	1’15”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	450	0:07:30
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								2200	0:59:00

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

4

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’00”		ゆっくり大きく	200	0:04:00
Swim	75	×	4	1	1’30”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:00
Swim	150	×	3	1	3’00”		レースペース　HR→25/10”	450	0:09:00
Drill	50	×	3	1	1’15”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:03:45
Kick	75	×	4	1	1’50”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:07:20
Drill	25	×	4	1	0’40”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:02:40
Swim	75	×	6	1	1’20”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	450	0:08:00
Dash	25	×	4	1	0’45”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	100	0:03:00
Down							各自		0:05:00
Total								2050	0:58:45

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

3

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’05”		ゆっくり大きく	200	0:04:20
Swim	75	×	4	1	1’40”		ビルドアップ　by25m	300	0:06:40
Swim	100	×	3	1	2’10”		レースペース　HR→25/10”	300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1’20”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:00
Kick	75	×	4	1	2’00”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:08:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	75	×	4	1	1’30”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	300	0:06:00
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								1800	0:58:30

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

2

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	4	1	1’15”		ゆっくり大きく	200	0:05:00
Swim	75	×	2	1	1’50”		ビルドアップ　by25m	150	0:03:40
Swim	100	×	3	1	2’20”		レースペース　HR→25/10”	300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1’30”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:04:30
Kick	75	×	4	1	2’10”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	300	0:08:40
Drill	25	×	4	1	0’45”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:00
Swim	75	×	4	1	1’40”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	300	0:06:40
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								1650	0:58:30

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_02_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●大きい泳ぎ
●スピード強化

1

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up							各自		0:10:00
Swim	50	×	3	1	1’30”		ゆっくり大きく	150	0:04:30
Swim	75	×	2	1	2’00”		ビルドアップ　by25m	150	0:04:00
Swim	100	×	3	1	2’45”		レースペース　HR→25/10”	300	0:08:15
Drill	50	×	3	1	1’40”		両手プル　FR/BA　by25m　キック打つ	150	0:05:00
Kick	75	×	2	1	2’15”		グライドキック/キャッチアップ/Swim　by25	150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0’50”		キャッチアップ　ビート板タッチ	100	0:03:20
Swim	75	×	4	1	2’00”		H　頑張ろう　HR→26～28/10”	300	0:08:00
Dash	25	×	6	1	0’50”		奇数→ストレートアーム 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down							各自		0:05:00
Total								1450	0:57:35