テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

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”		DES	300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0’45”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:04:30
Pull	200	×	3	1	3’15”		丁寧に　パドル　プルブイ	600	0:09:45
Pull	50	×	3	1	1’10”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1’10”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150	×	4	1	2’15”		H	600	0:09:00
Swim(2)	50	×	3	1	1’00”		E	150	0:03:00
Swim(3)	100	×	4	1	1’30”		H	400	0:06:00
							(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25	×	6	1	0’45”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	3	1	1’10”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:03:30
Swim	50	×	6	1	0’50”		H/E　by25m	300	0:05:00
Dash	25	×	6	1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down							各自		0:05:00
Total								3550	1:23:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

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”		DES	300	0:05:30
Drill	25	×	6		1	0’45”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:04:30
Pull	200	×	3		1	3’30”		丁寧に　パドル　プルブイ	600	0:10:30
Pull	50	×	3		1	1’10”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:03:30
Drill	50	×	3		1	1’10”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:03:30
Swim(1)	150	×	3		1	2’30”		H	450	0:07:30
Swim(2)	50	×	3		1	1’00”		E	150	0:03:00
Swim(3)	100	×	4		1	1’40”		H (1)→(2)→(3)レストなし	400	0:06:40
Drill	25	×	6		1	0’45”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:04:30
Pull	50	×	3		1	1’10”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:03:30
Swim	50	×	5		1	0’55”		H/E　by25m	250	0:04:35
Dash	25	×	6		1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down								各自		0:05:00
Total									3350	1:23:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

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”		DES	300	0:06:00
Drill	25	×	6		1	0’50”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:05:00
Pull	200	×	2		1	3’45”		丁寧に　パドル　プルブイ	400	0:07:30
Pull	50	×	3		1	1’15”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:03:45
Drill	50	×	3		1	1’15”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:03:45
Swim(1)	150	×	3		1	2’45”		H	450	0:08:15
Swim(2)	50	×	3		1	1’05”		E	150	0:03:15
Swim(3)	100	×	3		1	1’50”		H	300	0:05:30
								(1)→(2)→(3)レストなし		
Drill	25	×	6		1	0’50”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	3		1	1’15”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:03:45
Swim	50	×	5		1	1’00”		H/E　by25m	250	0:05:00
Dash	25	×	6		1	0’45”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:04:30
Down								各自		0:05:00
Total									3050	1:24:15

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

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”		DES	300	0:06:30
Drill	25	×	6		1	0’50”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:05:00
Pull	150	×	2		1	3’15”		丁寧に　パドル　プルブイ	300	0:06:30
Pull	50	×	3		1	1’20”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:04:00
Drill	50	×	3		1	1’20”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:04:00
Swim(1)	150	×	2		1	3’00”		H	300	0:06:00
Swim(2)	50	×	3		1	1’10”		E	150	0:03:30
Swim(3)	100	×	3		1	2’00”		H (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:06:00
Drill	25	×	6		1	0’50”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:05:00
Pull	50	×	3		1	1’20”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:04:00
Swim	50	×	4		1	1’05”		H/E　by25m	200	0:04:20
Dash	25	×	6		1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down								各自		0:05:00
Total									2750	1:23:50

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

2

Menu					Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up								各自		0:10:00
Swim	25	×	8		1	0’45”		FR×2･BA×1･BR×1　繰返し	200	0:06:00
Swim	100	×	3		1	2’20”		DES	300	0:07:00
Drill	25	×	6		1	0’55”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:05:30
Pull	150	×	2		1	3’30”		丁寧に　パドル　プルブイ	300	0:07:00
Pull	50	×	3		1	1’30”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:04:30
Drill	50	×	3		1	1’30”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:04:30
Swim(1)	150	×	2		1	3’15”		H	300	0:06:30
Swim(2)	50	×	2		1	1’15”		E	100	0:02:30
Swim(3)	100	×	3		1	2’10”		H (1)→(2)→(3)レストなし	300	0:06:30
Drill	25	×	6		1	0’55”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	3		1	1’30”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:04:30
Swim	50	×	3		1	1’15”		H/E　by25m	150	0:03:45
Dash	25	×	6		1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	150	0:05:00
Down								各自		0:05:00
Total									2550	1:23:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_03_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●キャッチの意識
●ペースコントロール

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	×	2		1	2’45”		DES	200	0:05:30
Drill	25	×	6		1	0’55”		5ドック1ストローク　プルブイ	150	0:05:30
Pull	100	×	2		1	2’45”		丁寧に　パドル　プルブイ	200	0:05:30
Pull	50	×	3		1	1’40”		5ストローク3”ストップ　プルブイ	150	0:05:00
Drill	50	×	3		1	1’40”		フィンガーチップ/ショルダータッチ　by25m	150	0:05:00
Swim(1)	150	×	2		1	4’00”		H	300	0:08:00
Swim(2)	50	×	2		1	1’30”		E	100	0:03:00
Swim(3)	100	×	2		1	2’40”		H (1)→(2)→(3)レストなし	200	0:05:20
Drill	25	×	6		1	0’55”		3スカル1ストローク　プルブイ	150	0:05:30
Pull	50	×	3		1	1’40”		フィスト/Pull　プルブイ	150	0:05:00
Swim	50	×	3		1	1’30”		H/E　by25m	150	0:04:30
Dash	25	×	4		1	0’50”		奇数→スタート12.5m顔上げH　残りE 偶数→呼吸少なく	100	0:03:20
Down								各自		0:05:00
Total									2200	1:22:50