テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

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	50 × 6	2			①-55”　②-50” セットレスト30”	600	0:10:30 0:00:30
Drill	50 × 4	1	1’10”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	200	0:04:40
Swim	50 × 6	2	0’50”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	600	0:10:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1300	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						3100	1:10:10

テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

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	50 × 6	2			①-60”　②-55” セットレスト30”	600	0:11:30 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1’10”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	150	0:03:30
Swim	50 × 6	2	0’55”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	600	0:11:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’30”		E	100	0:02:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1200	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2950	1:11:00

テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

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	50 × 5	2			①-1’05”　②-60” セットレスト30”	500	0:10:25 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1’15”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	150	0:03:45
Swim	50 × 5	2	1’00”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	500	0:10:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’40”		E	100	0:02:40
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1100	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2650	1:10:50

テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

3

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	50 × 5	2			①-1’10”　②-1’05” セットレスト30”	500	0:11:15 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1’20”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	150	0:04:00
Swim	50 × 5	2	1’05”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	500	0:10:50 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	1000	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2450	1:11:05

テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

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	50 × 5	2			①-1’15”　②-1’10” セットレスト30”	500	0:12:05 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1’30”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	150	0:04:30
Swim	50 × 4	2	1’10”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	400	0:09:20 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’45”		E	100	0:03:00
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	900	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						2250	1:10:55

テクニック　　実践　　筋持久力

18_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●左右のバランス
●スピード変化
●実戦レースイメージ

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	50 × 4	2			①-1’30”　②-1’20” セットレスト30”	400	0:11:20 0:00:30
Drill	50 × 3	1	1’40”		スカーリング/Swim　by25m　キック打つ	150	0:05:00
Swim	50 × 3	2	1’20”		①E/H　by25m　②H/E　by25m セットレスト30”	300	0:08:00 0:00:30
Swim	25 × 4	1	0’50”		E	100	0:03:20
Swim					20分間泳 時間内にどれだけ泳げるかチャレンジ	750	0:20:00
Down					各自		0:05:00
Total						1900	1:10:20