実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
Drill	50	×	8	1	1’10”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	100	×	8	1	1’45”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	800	0:14:00
Swim	200	×	4	1	3’05”		ベースアップ	800	0:12:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:55:40

実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	50	×	8	1	1’10”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	100	×	8	1	1’50”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	800	0:14:40
Swim	200	×	4	1	3’10”		ベースアップ	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:57:10

実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’00”		チョイス	200	0:04:00
Drill	50	×	8	1	1’15”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	400	0:10:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	100	×	8	1	1’55”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	800	0:15:20
Swim	200	×	4	1	3’30”		ベースアップ	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:00

実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’10”		チョイス	200	0:04:10
Drill	50	×	8	1	1’20”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	400	0:10:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	100	×	7	1	2’05”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	700	0:14:35
Swim	200	×	4	1	3’45”		ベースアップ	800	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:57:15

実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1’20”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	300	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング	100	0:02:10
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’10”		フォーミング	100	0:02:10
M-Swim	100	×	6	1	2’15”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	600	0:13:30
Swim	200	×	4	1	4’00”		ベースアップ	800	0:16:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:56:00

実践　　筋持久力　　スピード

18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●泳ぎ込み　200
●フィニッシュ動作
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’45”		チョイス	200	0:04:45
Drill	50	×	6	1	1’30”		後ろ向きスカーリング25　スイム25	300	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュ後3秒静止 ※フィニッシュとリカバリーを別動作として	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	100	×	6	1	2’30”		1/2前呼吸25　スイム50　ヘッドアップ12.5　ダッシュ12.5	600	0:15:00
Swim	200	×	3	1	4’20”		ベースアップ	600	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:05