実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	80	×	6	2	1’30”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	960	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	1	1’25”		スピードベースを上げて	300	0:04:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2610	0:54:55

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	2’00”		チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	80	×	6	2	1’40”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	960	0:20:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	1	1’35”		スピードベースを上げて	300	0:04:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2610	0:57:25

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	80	×	6	2	1’50”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	960	0:22:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	1	1’40”		スピードベースを上げて	300	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2510	0:58:05

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0’45”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	80	×	5	2	1’55”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	800	0:19:10
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	3	1	1’45”		スピードベースを上げて	300	0:05:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:58:05

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’15”		チョイス	300	0:06:45
	25	×	8	1	0’45”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	80	×	5	2	2’05”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	800	0:20:50
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	2	1	1’55”		スピードベースを上げて	200	0:03:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:58:45

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベースアップ　100
●動作確認
●実践形式の泳ぎ

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’30”		チョイス	300	0:07:30
	25	×	6	1	0’50”		奇数　バタフライ　偶数クロール	150	0:05:00
M-Swim	80	×	4	2	2’15”		5㍍ラインを過ぎたらターン（足をつかない） レスト60”	640	0:18:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		サイドキック6回チェンジ ※キックと姿勢を意識して	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチスカーリング12・5　スイム12・5 ※スカーリング中は斜め前を見て　体重を前にかける	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Swim	100	×	2	1	2’15”		スピードベースを上げて	200	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2040	0:58:20