実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	25	×	1	8	0’30”		キャッチアップ＋キックハード	200	0:04:00
	75	×	1	8	1’20”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	600	0:10:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1’25”		スピードベースを上げて レスト60”	600	0:08:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:55:50

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	25	×	1	8	0’30”		キャッチアップ＋キックハード	200	0:04:00
	75	×	1	8	1’20”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	600	0:10:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
Swim	100	×	3	2	1’35”		スピードベースを上げて レスト60”	600	0:09:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:56:50

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	×	4	1	2’05”		チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0’40”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:05:20
M-Swim	25	×	1	6	0’30”		キャッチアップ＋キックハード	150	0:03:00
	75	×	1	6	1’30”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	450	0:09:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Swim	100	×	3	2	1’40”		スピードベースを上げて レスト60”	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2550	0:55:10

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	×	4	1	2’10”		チョイス	400	0:08:40
	25	×	8	1	0’45”		奇数　バタフライ　偶数クロール	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	6	0’40”		キャッチアップ＋キックハード	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’40”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	450	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Swim	100	×	2	2	1’45”		スピードベースを上げて レスト15”	400	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:56:50

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	25	×	1	6	0’40”		キャッチアップ＋キックハード	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’45”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	450	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Swim	100	×	2	2	1’55”		スピードベースを上げて レスト15”	400	0:07:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:56:15

実践　　筋持久力　　スピード

18_04_28

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	25	×	1	5	0’45”		キャッチアップ＋キックハード	125	0:03:45
	75	×	1	5	1’50”		右呼吸25　左呼吸25　前呼吸25 繰り返し	375	0:09:10
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		リカバリー動作ゆっくり　キャッチ動作はスカーリング ※ローリング・姿勢意識	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”		奇数　右向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 偶数　左向き体側サイドキック12.5　スイム12.5 ※体重を前に乗せる	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Swim	100	×	3	1	2’15”		スピードベースを上げて	300	0:06:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:30