テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0’40”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’45”		1分25秒以内を目標に	600	0:10:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	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”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	2	3	1’05”		スピードアップ	450	0:06:30
	50	×	1	3	1’05”		ゆっくり	150	0:03:15
	25	×	2	3	0’30”		ハード 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:55

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	25	×	8	1	0’40”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		1分30秒以内を目標に	600	0:11:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	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”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’40”		フォーミング	100	0:01:40
M-Swim	75	×	2	3	1’10”		スピードアップ	450	0:07:00
	50	×	1	3	1’05”		ゆっくり	150	0:03:15
	25	×	2	3	0’30”		ハード 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:55

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	25	×	8	1	0’45”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	200	0:06:00
Swim	100	×	6	1	1’55”		1分35秒以内を目標に	600	0:11:30
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	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”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	2	3	1’15”		スピードアップ	450	0:07:30
	50	×	1	3	1’10”		ゆっくり	150	0:03:30
	25	×	2	3	0’30”		ハード 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:57:30

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
	25	×	8	1	0’45”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	200	0:06:00
Swim	100	×	5	1	2’00”		1分40秒以内を目標に	500	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75	×	2	3	1’20”		スピードアップ	450	0:08:00
	50	×	1	3	1’10”		ゆっくり	150	0:03:30
	25	×	2	3	0’30”		ハード 繰り返し	150	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:57:20

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’20”		チョイス	300	0:08:00
	25	×	6	1	0’45”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2’10”		1分50秒以内を目標に	400	0:08:40
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	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”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
M-Swim	75	×	2	3	1’25”		スピードアップ	450	0:08:30
	50	×	1	3	1’15”		ゆっくり	150	0:03:45
	25	×	2	3	0’40”		ハード 繰り返し	150	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:58:45

テクニック　　筋持久力　　スピード

18_05_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●長いサークルでスピードアップ
●キャッチ動作
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’30”		チョイス	200	0:06:00
	25	×	6	1	0’45”		奇数　背泳ぎ　偶数　クロール	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2’30”		2分10秒以内を目標に	400	0:10:00
Swim	50	×	1	1	1’00”		イージー	50	0:01:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　キック　左手伸ばして　右手キャッチの位置12.5　スイム12.5 偶数　キック　右手伸ばして　左手キャッチの位置12.5　スイム12.5 ※深いキャッチの意識	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ ※入水・手を斜め前に沈める・キャッチ動作の3つに分けて ローリング・フィニッシュは意識しない	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	75	×	2	2	1’40”		スピードアップ	300	0:06:40
	50	×	1	2	1’30”		ゆっくり	100	0:03:00
	25	×	2	2	0’45”		ハード 繰り返し	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:55:50