テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0’40”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	200	0:05:20
M-Swim	50	×	3	2	0’50”		↓	300	0:05:00
	50	×	2	2	0’45”		↓	200	0:03:00
	50	×	1	2	0’40”		↓	100	0:01:20
							繰り返し		
Swim	100	×	1	1	1’40”		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		プルスカーリング	150	0:05:00
							※胸とおへその間位で		
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5	200	0:06:00
							※肘を引かないように　脇の下を開く		
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Swim	100	×	3	3	1’25”		レスト20”	900	0:12:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:57:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	4	1	1’55”		チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0’40”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	200	0:05:20
M-Swim	50	×	3	2	0’50”		↓	300	0:05:00
	50	×	2	2	0’45”		↓	200	0:03:00
	50	×	1	2	0’40”		↓ 繰り返し	100	0:01:20
Swim	100	×	1	1	1’40”		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		プルスカーリング ※胸とおへその間位で	150	0:05:00
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5 ※肘を引かないように　脇の下を開く	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Swim	100	×	3	3	1’30”		レスト20”	900	0:13:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3050	0:58:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
	25	×	8	1	0’40”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	200	0:05:20
M-Swim	50	×	3	2	0’55”		↓	300	0:05:30
	50	×	2	2	0’50”		↓	200	0:03:20
	50	×	1	2	0’45”		↓	100	0:01:30
							繰り返し		
Swim	100	×	1	1	1’40”		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	6	1	0’50”		プルスカーリング	150	0:05:00
							※胸とおへその間位で		
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5	200	0:06:00
							※肘を引かないように　脇の下を開く		
Swim	100	×	2	1	1’50”		フォーミング	200	0:03:40
Swim	100	×	3	3	1’35”		レスト20”	900	0:14:15
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2850	0:57:05

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

D

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	×	6	1	0’45”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	150	0:04:30
M-Swim	50	×	3	2	0’55”		↓	300	0:05:30
	50	×	2	2	0’50”		↓	200	0:03:20
	50	×	1	2	0’45”		↓	100	0:01:30
							繰り返し		
Swim	100	×	1	1	1’50”		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	6	1	0’55”		プルスカーリング	150	0:05:30
							※胸とおへその間位で		
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’50”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5	200	0:06:40
							※肘を引かないように　脇の下を開く		
Swim	100	×	2	1	1’55”		フォーミング	200	0:03:50
Swim	100	×	3	3	1’40”		レスト20”	900	0:15:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:45

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

E

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	×	6	1	0’45”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	150	0:04:30
M-Swim	50	×	3	2	1’00”		↓	300	0:06:00
	50	×	2	2	0’55”		↓	200	0:03:40
	50	×	1	2	0’50”		↓	100	0:01:40
							繰り返し		
Swim	100	×	1	1	1’55”		ゆっくり	100	0:01:55
Drill	25	×	6	1	0’55”		プルスカーリング	150	0:05:30
							※胸とおへその間位で		
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5	200	0:06:40
							※肘を引かないように　脇の下を開く		
Swim	100	×	2	1	2’05”		フォーミング	200	0:04:10
Swim	100	×	3	2	1’50”		レスト20”	600	0:11:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:30

テクニック　　筋持久力　　スタミナ

18_06_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ100
●プル動作
●

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	×	4	1	0’50”		奇数　平泳ぎ　偶数　クロール	100	0:03:20
M-Swim	50	×	2	2	1’20”		↓	200	0:05:20
	50	×	2	2	1’10”		↓	200	0:04:40
	50	×	1	2	1’00”		↓	100	0:02:00
							繰り返し		
Swim	100	×	1	1	2’20”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	6	1	0’55”		プルスカーリング	150	0:05:30
							※胸とおへその間位で		
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		お腹の前で親指と人差し指をくっつけてキック12.5　スイム12.5	200	0:06:40
							※肘を引かないように　脇の下を開く		
Swim	100	×	2	1	2’20”		フォーミング	200	0:04:40
Swim	100	×	4	1	2’15”		頑張ろう！！	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:20