テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

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”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	3’05”		奇数　パドル　偶数　スイム	1200	0:18:30
Swim	100	×	1	1	1’40”		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25	×	4	3	0’20”		レスト30”	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:57:25

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

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”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	200	0:05:20
M-Swim	200	×	6	1	3’15”		奇数　パドル　偶数　スイム	1200	0:19:30
Swim	100	×	1	1	1’40”		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1’45”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
Swim	25	×	3	4	0’20”		レスト30”	300	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:58:45

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

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	0’45”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	200	0:06:00
M-Swim	200	×	6	1	3’30”		奇数　パドル　偶数　スイム	1200	0:21:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	200	0:06:00
Swim	100	×	2	1	1’50”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Swim	25	×	2	3	0’20”		レスト30”	150	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:57:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

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”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	150	0:04:30
M-Swim	200	×	6	1	3’45”		奇数　パドル　偶数　スイム	1200	0:22:30
Swim	100	×	1	1	1’50”		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
Swim	25	×	4	2	0’25”		レスト20”	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:58:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

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	×	6	1	0’45”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	150	0:04:30
M-Swim	200	×	5	1	3’55”		奇数　パドル　偶数　スイム	1000	0:19:35
Swim	100	×	1	1	2’05”		ゆっくり	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’05”		フォーミング	100	0:02:05
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2’05”		フォーミング	100	0:02:05
Swim	25	×	4	2	0’25”		レスト30”	200	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:45

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

18_08_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●動作確認
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	2	1	2’30”		チョイス	200	0:05:00
	25	×	6	1	0’50”		バタフライ・背泳ぎ　繰り返し	150	0:05:00
M-Swim	200	×	5	1	4’20”		奇数　パドル　偶数　スイム	1000	0:21:40
Swim	100	×	1	1	2’20”		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		奇数　サイドキック　右向き 偶数　サイドキック　左向き ※リカバリー動作繰り返し12．5　スイム12．5	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”		サイドキック6秒チェンジ ※リカバリーが先に来るように	200	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
Swim	25	×	4	1	0’30”		頑張ろう！！	100	0:02:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:58:20