

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100 × 2	3	1' 40"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:10:00
	100 × 2	3	1' 35"			600	0:09:30
	100 × 2	3	1' 30"			600	0:09:00
	100 × 2	3	1' 25"			600	0:08:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		繰り返し	100	0:01:40
					ゆっくり		
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
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						3400	0:57:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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 × 3	1	2' 00"		チョイス	300	0:06:00
Swim	100 × 2	3	1' 45"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:10:30
	100 × 2	3	1' 40"			600	0:10:00
	100 × 2	3	1' 35"			600	0:09:30
	100 × 1	3	1' 30"			300	0:04:30
Swim	100 × 1	1	1' 40"		繰り返し	100	0:01:40
					ゆっくり		
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
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						3100	0:55:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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
Swim	100 × 2	3	1' 50"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:11:00
	100 × 2	3	1' 45"			600	0:10:30
	100 × 2	3	1' 40"			600	0:10:00
	100 × 1	3	1' 35"			300	0:04:45
Swim	100 × 1	1	1' 50"		繰り返し	100	0:01:50
					ゆっくり		
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	25 × 2	4	0' 20"		レスト30"	200	0:02:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:56:00

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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 × 2	1	2' 10"		チョイス	200	0:04:20
Swim	100 × 2	3	1' 55"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:11:30
	100 × 2	3	1' 50"			600	0:11:00
	100 × 2	3	1' 45"			600	0:10:30
	100 × 1	3	1' 40"			300	0:05:00
Swim	100 × 1	1	1' 50"		繰り返し ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:00
Swim	25 × 4	3	0' 25"		レスト20"	300	0:05:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						3000	0:58:10

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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 × 2	1	2' 15"		チョイス	200	0:04:30
Swim	100 × 2	3	2' 10"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:13:00
	100 × 2	3	2' 05"			600	0:12:30
	100 × 2	3	1' 55"			600	0:11:30
	100 × 1	3	1' 50"			300	0:05:30
Swim	100 × 1	1	2' 05"		繰り返し	100	0:02:05
					ゆっくり		
Drill	25 × 4	1	0' 45"		2本 キャッチアップ 2本 背泳ぎ	100	0:03:00
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						2800	0:58:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
18_09_08



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
Swim	100 × 2	3	2' 20"		↓サークルに合わせてスピードアップ	600	0:14:00
	100 × 2	3	2' 15"			600	0:13:30
	100 × 1	3	2' 10"			300	0:06:30
					繰り返し		
Swim	100 × 1	1	2' 20"		ゆっくり	100	0:02:20
Drill	25 × 8	1	0' 50"		4本 キャッチアップ 4本 背泳ぎ	200	0:06:40
Swim	25 × 4	2	0' 30"		頑張ろう！！	200	0:04:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2300	0:55:00