

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15

【テーマ】

●スピードアップ 25

●動作確認



SUNNY FISH

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"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	50 × 2	4	0' 40"		ハード	400	0:05:20
	200 × 1	4	3' 10"		スイム 2s レスト30"	800	0:12:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	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						2900	0:56:10

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15

【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"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	50 × 2	4	0' 45"		ハード	400	0:06:00
	200 × 1	4	3' 20"		スイム 2s レスト30"	800	0:13:20
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	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						2900	0:57:30

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15

【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 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
	25 × 8	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	200	0:05:20
M-Swim	50 × 2	4	0' 45"		ハード	400	0:06:00
	200 × 1	4	3' 40"		スイム 2s レスト30"	800	0:14:40
Swim	100 × 1	1	1' 40"		ゆっくり	100	0:01:40
Drill	25 × 8	1	0' 50"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
Drill	25 × 8	1	0' 45"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:00
Swim	100 × 1	1	1' 45"		フォーミング	100	0:01:45
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	0:56:50

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15



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' 10"		チョイス	300	0:06:30
	25 × 6	1	0' 40"		片手バタフライ 交互	150	0:04:00
M-Swim	50 × 2	4	0' 50"		ハード	400	0:06:40
	200 × 1	4	3' 50"		スイム 2s レスト30"	800	0:15:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		ゆっくり	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	1' 50"		フォーミング	100	0:01:50
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						2650	0:58:20

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15



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
	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
M-Swim	50 × 2	4	0' 55"		ハード	400	0:07:20
	200 × 1	4	4' 10"		スイム 2s レスト30"	800	0:16:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		ゆっくり	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 55"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:07:20
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 00"		フォーミング	100	0:02:00
Swim	25 × 4	1	0' 25"		頑張ろう！！	100	0:01:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:57:40

テクニック

スピード

筋持久力
18_09_15



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' 20"		チョイス	200	0:04:40
	25 × 6	1	0' 45"		片手バタフライ 交互	150	0:04:30
M-Swim	50 × 2	3	1' 10"		ハード	300	0:07:00
	200 × 1	3	4' 40"		スイム 繰り返し	600	0:14:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		ゆっくり	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	1' 00"		キャッチスカーリング 4本 板を胸の下 4本 そのまま ※体重をしっかりと前に乗せて	200	0:08:00
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		グライドキック キャッチ動作で前呼吸12.5 スイム12.5 ※体重を前に乗せて キャッチにしっかりと体重を乗せる	200	0:06:40
Swim	100 × 1	1	2' 30"		フォーミング	100	0:02:30
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						2150	0:57:20