テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

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”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’45”		板キック50　スイム50	600	0:10:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’15”		フォーミング	200	0:03:15
Drill	25	×	8	1	0’45”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	10	1	1’05”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	750	0:10:50
Kick	25	×	4	2	0’30”		板キック　ハード レスト30”	200	0:04:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2950	0:58:40

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

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”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	200	0:05:20
Swim	100	×	6	1	1’50”		板キック50　スイム50	600	0:11:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’20”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’45”		フォーミング	100	0:01:45
M-Swim	75	×	8	1	1’10”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	600	0:09:20
Kick	25	×	4	2	0’35”		板キック　ハード レスト30”	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:25

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

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	0’40”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	200	0:05:20
Swim	100	×	5	1	1’55”		板キック50　スイム50	500	0:09:35
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:00
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75	×	8	1	1’15”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	600	0:10:00
Kick	25	×	4	2	0’35”		板キック　ハード レスト30”	200	0:04:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:25

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’05”		チョイス	200	0:04:20
	25	×	6	1	0’45”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	150	0:04:30
Swim	100	×	5	1	2’05”		板キック50　スイム50	500	0:10:25
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0’50”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’50”		フォーミング	100	0:01:50
M-Swim	75	×	8	1	1’25”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	600	0:11:20
Kick	25	×	4	2	0’40”		板キック　ハード レスト30”	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:57:10

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’10”		チョイス	200	0:04:40
	25	×	6	1	0’45”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2’15”		板キック50　スイム50	400	0:09:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’55”		フォーミング	200	0:03:55
Drill	25	×	8	1	0’50”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	1’55”		フォーミング	100	0:01:55
M-Swim	75	×	8	1	1’30”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	600	0:12:00
Kick	25	×	4	2	0’40”		板キック　ハード レスト30”	200	0:05:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2350	0:57:00

テクニック　　スピード　　筋持久力

18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピードアップ 25
●キック動作
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’20”		チョイス	200	0:05:20
	25	×	6	1	0’45”		バタフライ右手・左手　交互 ※（肩甲骨から大きく動かそう）	150	0:04:30
Swim	100	×	4	1	2’30”		板キック50　スイム50	400	0:10:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチアップ+軽くキック ※キックを止めないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’30”		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		壁に手をついてバタフライキック10回～スイム ※強くキックを打つ	150	0:05:30
Swim	100	×	1	1	2’20”		フォーミング	100	0:02:20
M-Swim	75	×	8	1	1’40”		スタート・ターン後は浮き上がり5㍍ ドルフィンかキックを打ってから浮き上がる	600	0:13:20
Kick	25	×	4	1	0’45”		板キック　ハード	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:58:10