テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3’05”		一定ペース	1200	0:18:30
M-Swim	25	×	1	8	0’30”		バタフライ	200	0:04:00
	75	×	1	8	1’10”		クロール 繰り返し	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:58:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	6	1	3’10”		一定ペース	1200	0:19:00
M-Swim	25	×	1	8	0’30”		バタフライ	200	0:04:00
	75	×	1	8	1’15”		クロール 繰り返し	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’35”		一定ペース	1000	0:17:55
M-Swim	25	×	1	7	0’40”		バタフライ	175	0:04:40
	75	×	1	7	1’20”		クロール 繰り返し	525	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’00”		チョイス	400	0:08:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’45”		一定ペース	1000	0:18:45
M-Swim	25	×	1	6	0’40”		バタフライ	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’20”		クロール 繰り返し	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:58:05

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’00”		チョイス	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’00”		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:00
Swim	200	×	5	1	3’55”		一定ペース	1000	0:19:35
M-Swim	25	×	1	6	0’40”		バタフライ	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’30”		クロール 繰り返し	450	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:56:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’20”		チョイス	200	0:04:20
Drill	25	×	8	1	0’55”		グライドキック3秒静止＋ドッグパドル ※ドッグパドルは肘を水面に出して	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		奇数　右向き　右手バタフライ　左手体側 偶数　左向き　左手バタフライ　右手体側 ※キャッチからフィニッシュをタイミング合わせて	200	0:06:40
Swim	200	×	4	1	4’15”		一定ペース	800	0:17:00
M-Swim	25	×	1	6	0’45”		バタフライ	150	0:04:30
	75	×	1	6	1’45”		クロール 繰り返し	450	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:58:20