テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●バタフライ

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’40”		チョイス	400	0:07:20
	200	×	3	2	2’50”		レスト30”	1200	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’45”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		バタフライハード	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1’05”		頑張ろう！！	600	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	0:58:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●バタフライ

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
	200	×	3	2	3’05”		レスト30”	1200	0:18:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0’50”		フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	4	1	0’45”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		バタフライハード	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1’10”		頑張ろう！！	600	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:01:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●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
	200	×	2	2	3’25”		レスト30”	800	0:13:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	4	1	0’45”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:00
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		バタフライハード	200	0:05:20
Swim	75	×	8	1	1’15”		頑張ろう！！	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:58:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●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
	200	×	2	2	3’40”		レスト30”	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	0’55”		フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	4	1	0’50”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:20
M-Swim	25	×	8	1	0’40”		バタフライハード	200	0:05:20
Swim	75	×	6	1	1’20”		頑張ろう！！	450	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:58:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●バタフライ

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’15”		チョイス	200	0:04:15
	200	×	2	2	3’55”		レスト30”	800	0:15:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1’00”		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:20
M-Swim	25	×	8	1	0’45”		バタフライハード	200	0:06:00
Swim	75	×	8	1	1’25”		頑張ろう！！	600	0:11:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:59:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_03_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●200スピード
●プッシュ動作
●バタフライ

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
	200	×	2	2	4’15”		レスト30”	800	0:17:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		フォーミング	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		片手前　片手フィニッシュスカーリング ※奇数右手　偶数左手	200	0:07:20
Swim	50	×	4	1	1’15”		フォーミング	200	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0’55”		板2枚　バタフライキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”		バタフライ　右手・左手　交互	100	0:03:40
M-Swim	25	×	8	1	0’45”		バタフライハード	200	0:06:00
Swim	75	×	4	1	1’35”		頑張ろう！！	300	0:06:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:58:30