テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

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
	100	×	10	1	1’35”		一定ペース	1000	0:15:50
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	1’35”		一定ペース	1000	0:15:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

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
	100	×	10	1	1’40”		一定ペース	1000	0:16:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:00
M-Swim	100	×	10	1	1’40”		一定ペース	1000	0:16:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:02:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’00”		チョイス	400	0:08:00
	100	×	8	1	1’50”		一定ペース	800	0:14:40
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100	×	8	1	1’50”		一定ペース	800	0:14:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’05”		チョイス	300	0:06:30
	100	×	8	1	1’55”		一定ペース	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’30”		フォーミング	200	0:03:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100	×	8	1	1’55”		一定ペース	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:59:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’10”		チョイス	300	0:07:00
	100	×	7	1	2’05”		一定ペース	700	0:14:35
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’00”		フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:06:40
M-Swim	100	×	7	1	2’05”		一定ペース	700	0:14:35
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_05_10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●キャッチ動作

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	4	1	1’15”		チョイス	200	0:05:00
	100	×	6	1	2’15”		一定ペース	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2’15”		イージー	100	0:02:15
Drill	25	×	8	1	0’55”		キャッチスカーリング ※キャッチ動作　意識	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’30”		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		4本　パドル掴んで　4本　げんこつ ※水を掴む感覚を	200	0:07:20
M-Swim	100	×	7	1	2’15”		一定ペース	700	0:15:45
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2300	0:58:40