テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

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
	100	×	5	2	1’25”		レスト60”	1000	0:14:10
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	6	0’40”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’05”		スピードアップ	450	0:06:30
	50	×	1	6	1’00”		イージー 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:50

テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

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
	100	×	4	2	1’30”		レスト60”	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	6	0’40”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	150	0:04:00
	75	×	1	6	1’10”		スピードアップ	450	0:07:00
	50	×	1	6	1’00”		イージー 繰り返し	300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2900	0:58:10

テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

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
	100	×	4	2	1’40”		レスト60”	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’45”		フォーミング	200	0:03:45
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:06:00
M-Swim	25	×	1	5	0’40”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	125	0:03:20
	75	×	1	5	1’15”		スピードアップ	375	0:06:15
	50	×	1	5	1’10”		イージー 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:58:10

テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’05”		チョイス	300	0:06:15
	100	×	4	2	1’45”		レスト60”	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	3’50”		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	5	0’40”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	125	0:03:20
	75	×	1	5	1’20”		スピードアップ	375	0:06:40
	50	×	1	5	1’10”		イージー 繰り返し	250	0:05:50
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:58:15

テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’10”		チョイス	300	0:06:30
	100	×	4	2	1’55”		レスト60”	800	0:15:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:06:40
M-Swim	25	×	1	4	0’45”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	100	0:03:00
	75	×	1	4	1’30”		スピードアップ	300	0:06:00
	50	×	1	4	1’15”		イージー 繰り返し	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2500	0:58:10

テクニック　　スピード　　筋持久力

19_06_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100スピードアップ
●プル動作

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’20”		チョイス	300	0:07:00
	100	×	3	2	2’10”		レスト60”	600	0:13:00
Swim	100	×	1	1	2’30”		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		プルスカーリングノーマル12.5　顔上げ12.5 ※お腹が抜けないように	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”		片手で肘を前に押さえてプルスカーリング12.5　スイム12.5 ※肘が前を向いた状態をキープして	200	0:07:20
M-Swim	25	×	1	3	0’50”		ハイピッチクロール（30ストローク）12.5　スイム12.5	75	0:02:30
	75	×	1	3	1’40”		スピードアップ	225	0:05:00
	50	×	1	3	1’30”		イージー 繰り返し	150	0:04:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2150	0:56:40