テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

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	×	14	1	1’35”		一定ペース	1400	0:22:10
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	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”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:59:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

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	×	14	1	1’40”		一定ペース	1400	0:23:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	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”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	200	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:30

テクニック　スタミナ　筋持久力

19_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
	100 × 13	1	1’50”		一定ペース	1300	0:23:50
Swim	100 × 1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0’50”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	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”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	200	0:08:00
C-down	100 × 1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total						2600	0:59:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 3	1	2’00”		チョイス	300	0:06:00
	100 × 12	1	1’55”		一定ペース	1200	0:23:00
Swim	100 × 1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0’50”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	3’50”		フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0’45”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:00
M-Swim	25 × 8	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	200	0:08:00
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_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

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 × 12	1	2’05”		一定ペース	1200	0:25:00
Swim	100 × 1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0’50”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	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”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:40
M-Swim	25 × 6	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	150	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:59:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

19_08_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100本数多め
●動作確認

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	×	10	1	2’15”		一定ペース	1000	0:22:30
Swim	100	×	1	1	2’30”		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	8	1	0’55”		ムーブスカーリング＋リバースムーブスカーリング ※キャッチからフィニッシュまで～フィニッシュかキャッチまで	200	0:07:20
Swim	200	×	1	1	4’30”		フォーミング	200	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手体側　片手クロール　クロールと逆向きで呼吸 ※呼吸動作中に手が下がらないように	200	0:06:40
M-Swim	25	×	6	1	1’00”		フローティングスタート～ハード～12.5ストップ 5秒間フローティング～ヘッドアップハード	150	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:59:30