テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

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
	25	×	16	1	0’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0’45”		キック意識してフォーミング	500	0:07:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す	100	0:03:00
							※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで		
Swim	50	×	10	1	0’45”		キック意識してフォーミング	500	0:07:30
M-Swim	200	×	5	1	3’05”		頑張ろう	1000	0:15:25
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:00:05

テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

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
	25	×	16	1	0’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0’50”		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す ※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで	100	0:03:00
Swim	50	×	10	1	0’50”		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	200	×	4	1	3’15”		頑張ろう	800	0:13:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:20

テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

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
	25	×	16	1	0’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	10	1	0’50”		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す	100	0:03:00
							※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで		
Swim	50	×	10	1	0’50”		キック意識してフォーミング	500	0:08:20
M-Swim	200	×	4	1	3’30”		頑張ろう	800	0:14:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:00:20

テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’05”		チョイス	400	0:08:40
	25	×	16	1	0’40”		板キック	400	0:10:40
Swim	50	×	8	1	0’55”		キック意識してフォーミング	400	0:07:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す	100	0:03:20
							※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで		
Swim	50	×	8	1	0’55”		キック意識してフォーミング	400	0:07:20
M-Swim	200	×	4	1	3’50”		頑張ろう	800	0:15:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:01:00

テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

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
	25	×	14	1	0’40”		板キック	350	0:09:20
Swim	50	×	8	1	1’00”		キック意識してフォーミング	400	0:08:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す	100	0:03:20
							※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで		
Swim	50	×	8	1	1’00”		キック意識してフォーミング	400	0:08:00
M-Swim	200	×	4	1	4’05”		頑張ろう	800	0:16:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	1:00:20

テクニック　　スタミナ　　スタミナ

19_11_23

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●50本数多め
●キック動作+キックドリル

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
	25	×	14	1	0’45”		板キック	350	0:10:30
Swim	50	×	8	1	1’10”		キック意識してフォーミング	400	0:09:20
Swim	100	×	1	1	2’30”		イージー	100	0:02:30
Drill	25	×	6	1	0’55”		板キック　足が水の中12.5　足が水の上12.5	150	0:05:30
	25	×	6	1	0’55”		板キック　3秒キック～両手でビート版を押す ※最初はビート版を握って　慣れたら手のひらで	150	0:05:30
Swim	50	×	8	1	1’10”		キック意識してフォーミング	400	0:09:20
M-Swim	200	×	2	1	4’30”		頑張ろう	400	0:09:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:59:40