テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

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	×	12	1	0’45”		キック意識してフォーミング	600	0:09:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	100	0:03:00
Swim	50	×	12	1	0’45”		キック意識してフォーミング	600	0:09:00
M-Swim	25	×	3	12	0’20”		レスト20” 6S　レスト60”	900	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3300	0:59:40

テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

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	×	12	1	0’50”		キック意識してフォーミング	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	100	0:03:00
Swim	50	×	12	1	0’50”		キック意識してフォーミング	600	0:10:00
M-Swim	25	×	2	14	0’20”		レスト20” 7S　レスト60”	700	0:09:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3100	0:59:00

テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

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	×	12	1	0’50”		キック意識してフォーミング	600	0:10:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’45”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	100	0:03:00
Swim	50	×	12	1	0’50”		キック意識してフォーミング	600	0:10:00
M-Swim	25	×	3	8	0’25”		レスト25” 4S　レスト60”	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:59:40

テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

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	×	12	1	0’55”		キック意識してフォーミング	600	0:11:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	100	0:03:20
Swim	50	×	10	1	0’55”		キック意識してフォーミング	500	0:09:10
M-Swim	25	×	3	6	0’25”		レスト25” 3S　レスト60”	450	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2750	0:58:40

テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

SUNNY FISH

【 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	×	12	1	1’00”		キック意識してフォーミング	600	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	4	1	0’50”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	100	0:03:20
Swim	50	×	12	1	1’00”		キック意識してフォーミング	600	0:12:00
M-Swim	25	×	2	8	0’25”		レスト25” 4S　レスト60”	400	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:58:40

テクニック　　スタミナ　　スピード

19_11_30

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”		小さい板サイドキック6秒～片手1ストローク	150	0:05:30
	25	×	6	1	0’55”		サイドキック6秒～片手1ストローク ※しっかりと体重を前に乗せて	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	25	×	2	8	0’30”		レスト30” 4S　レスト60”	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:58:40