テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	8	1	1’30”		チョイス	800	0:12:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:00
M-Swim	200	×	5	1	3’10”		バタフライ25　クロール175	1000	0:15:50
Swim	100	×	8	1	1’30”		一定ペース	800	0:12:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3200	1:01:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	8	1	1’40”		チョイス	800	0:13:20
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3’20”		バタフライ25　クロール175	800	0:13:20
Swim	100	×	8	1	1’35”		一定ペース	800	0:12:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	1:01:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	8	1	1’45”		チョイス	800	0:14:00
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3’40”		バタフライ25　クロール175	800	0:14:40
Swim	100	×	6	1	1’40”		一定ペース	600	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	1:00:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	7	1	1’50”		チョイス	700	0:12:50
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:00
M-Swim	200	×	4	1	3’50”		バタフライ25　クロール175	800	0:15:20
Swim	100	×	6	1	1’45”		一定ペース	600	0:10:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	1:00:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	6	1	2’05”		チョイス	600	0:12:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:40
M-Swim	200	×	4	1	4’15”		バタフライ25　クロール175	800	0:17:00
Swim	100	×	4	1	2’00”		一定ペース	400	0:08:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	1:00:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_01_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●100一定ペース
●キャッチ動作
●バタフライ

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	0	×	1	1	5’00”		5分間アップ	0	0:05:00
	100	×	6	1	2’15”		チョイス	600	0:13:30
Swim	100	×	1	1	2’00”		イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手バタフライ　右　左　交互 ※肩甲骨を動かす　手は前で止める	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		バタフライサイドキック12.5右　12.5左 ※キックを前に打ち込む	200	0:06:40
M-Swim	200	×	3	1	4’30”		バタフライ25　クロール175	600	0:13:30
Swim	100	×	4	1	2’10”		一定ペース	400	0:08:40
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:59:00