テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

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
	50	×	4	1	1’15”		板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	12	1	0’40”		プルスカーリング	300	0:08:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200	×	3	1	3’00”		ドリル意識して	600	0:09:00
Swim	25	×	2	5	0’20”		頑張ろう！	250	0:03:20
	100	×	1	5	2’00”		フォーミング	500	0:10:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2650	0:55:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

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
	50	×	4	1	1’30”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200	×	2	1	3’20”		ドリル意識して	400	0:06:40
Swim	25	×	3	4	0’25”		頑張ろう！	300	0:05:00
	100	×	1	4	2’00”		フォーミング	400	0:08:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:54:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

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
	50	×	4	1	1’30”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		ロングドッグパドル	300	0:09:00
Swim	200	×	2	1	3’40”		ドリル意識して	400	0:07:20
Swim	25	×	2	5	0’25”		頑張ろう！	250	0:04:10
	100	×	1	5	2’00”		フォーミング 繰り返し	500	0:10:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:56:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	8	1	1’10”		チョイス	400	0:09:20
	50	×	4	1	1’30”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	12	1	0’45”		プルスカーリング	300	0:09:00
Drill	25	×	10	1	0’45”		ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	4’00”		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	25	×	2	4	0’25”		頑張ろう！	200	0:03:20
	100	×	1	4	2’20”		フォーミング	400	0:09:20
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’20”		チョイス	300	0:08:00
	50	×	4	1	1’30”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	10	1	0’45”		プルスカーリング	250	0:07:30
Drill	25	×	10	1	0’45”		ロングドッグパドル	250	0:07:30
Swim	200	×	2	1	4’00”		ドリル意識して	400	0:08:00
Swim	25	×	3	4	0’30”		頑張ろう！	300	0:06:00
	100	×	1	4	2’30”		フォーミング	400	0:10:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2200	0:56:00

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_08_15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●プル動作
●
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	50	×	6	1	1’30”		チョイス	300	0:09:00
	50	×	4	1	1’45”		板キック	200	0:07:00
Drill	25	×	10	1	0’50”		プルスカーリング	250	0:08:20
Drill	25	×	10	1	0’55”		ロングドッグパドル	250	0:09:10
Swim	200	×	1	1	4’00”		ドリル意識して	200	0:04:00
Swim	25	×	2	4	0’30”		頑張ろう！	200	0:04:00
	100	×	1	4	2’45”		フォーミング	400	0:11:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								1900	0:55:30