テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

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	×	2	1	2’30”		板キック	200	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュプッシュ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’50”		ドリル意識して	200	0:03:50
Swim	25	×	4	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	50	×	2	4	0’40”		頑張ろう！！	400	0:05:20
	50	×	2	4	0’45”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:00
	50	×	2	4	0’50”			400	0:06:40
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:53:50

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

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	×	2	1	2’45”		板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュプッシュ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’50”		ドリル意識して	200	0:03:50
Swim	25	×	4	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	50	×	2	4	0’45”		頑張ろう！！	400	0:06:00
	50	×	2	4	0’50”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:40
	50	×	2	4	0’55”			400	0:07:20
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

C

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	×	2	1	2’45”		板キック	200	0:05:30
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュプッシュ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3’50”		ドリル意識して	200	0:03:50
Swim	25	×	4	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	100	0:04:00
Swim	50	×	2	4	0’45”		頑張ろう！！	400	0:06:00
	50	×	2	4	0’50”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:06:40
	50	×	2	4	0’55”			400	0:07:20
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2600	0:56:20

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

D

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	×	2	1	3’00”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		フィニッシュプッシュ	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4’00”		ドリル意識して	200	0:04:00
Swim	25	×	2	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	50	0:02:00
Swim	50	×	2	4	0’50”		頑張ろう！！	400	0:06:40
	50	×	2	4	0’55”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:07:20
	50	×	2	4	1’00”			400	0:08:00
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2450	0:55:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

E

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	×	2	1	3’00”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’50”		フィニッシュプッシュ	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’45”		ロングドッグパドル	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	4’15”		ドリル意識して	200	0:04:15
Swim	25	×	2	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	50	0:02:00
Swim	50	×	1	4	0’55”		頑張ろう！！	200	0:03:40
	50	×	2	4	1’00”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	400	0:08:00
	50	×	2	4	1’05”			400	0:08:40
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_09_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●フィニッシュ動作
●心拍数を上げよう
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100	×	3	1	2’30”		チョイス	300	0:07:30
	100	×	2	1	3’00”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		フィニッシュプッシュ	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		ロングドッグパドル	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4’30”		ドリル意識して	200	0:04:30
Swim	25	×	2	1	1’00”		ダッシュ！！ 心拍を10秒間で26～28を目指して！	50	0:02:00
Swim	50	×	1	3	1’05”		頑張ろう！！	150	0:03:15
	50	×	2	3	1’10”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:07:00
	50	×	2	3	1’15”			300	0:07:30
							繰り返し		
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2000	0:54:45