テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のベーススピードを上げよう
●

A

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0’40”		板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’45”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:00
Swim	100	×	1	4	1’25”		頑張ろう！！	400	0:05:40
	100	×	2	4	1’30”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	800	0:12:00
	100	×	1	3	1’50”			300	0:05:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								3000	0:57:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のペーススピードを上げよう
●

B

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0’40”		板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	100	×	1	3	1’35”		頑張ろう！！	300	0:04:45
	100	×	2	3	1’40”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	600	0:10:00
	100	×	1	3	2’00”			300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:25

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のペーススピードを上げよう
●

C

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	3’50”		チョイス	400	0:07:40
	25	×	8	1	0’40”		板キック	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	0’50”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:06:40
Swim	100	×	1	3	1’40”		頑張ろう！！	300	0:05:00
	100	×	2	3	1’45”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	600	0:10:30
	100	×	1	3	2’00”			300	0:06:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:10

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のベーススピードを上げよう
●

D

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’10”		チョイス	400	0:08:20
	25	×	8	1	0’45”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:00
Swim	50	×	8	1	1’00”		ドリル意識して　フォーミング	400	0:08:00
Swim	100	×	1	3	1’50”		頑張ろう！！	300	0:05:30
	100	×	1	3	1’55”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:05:45
	100	×	1	3	2’20”			300	0:07:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2400	0:55:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のベーススピードを上げよう
●

E

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	2	1	4’20”		チョイス	400	0:08:40
	25	×	6	1	0’45”		板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1’10”		ドリル意識して　フォーミング	300	0:07:00
Swim	100	×	1	3	1’55”		頑張ろう！！	300	0:05:45
	100	×	1	3	2’00”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:06:00
	100	×	1	3	2’20”			300	0:07:00
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_10_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●動作確認
●自分のベーススピードを上げよう
●

F

Menu				Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	200	×	1	1	4’30”		チョイス	200	0:04:30
	25	×	8	1	0’45”		板キック	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’55”		サイドキック45度　6秒チェンジ ※クロールのローリングを意識して	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0’50”		片手体側クロール　奇数　右手　偶数　左手 ※ローリング意識して	200	0:06:40
Swim	50	×	6	1	1’15”		ドリル意識して　フォーミング	300	0:07:30
Swim	100	×	1	3	2’05”		頑張ろう！！	300	0:06:15
	100	×	1	3	2’10”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:06:30
	100	×	1	3	2’30”			300	0:07:30
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:15