テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	4	1	1’40”		ドリル意識して　　フォーミング	400	0:06:40
Swim	200	×	1	3	3’00”		頑張ろう！！	600	0:09:00
	100	×	2	3	1’30”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	600	0:09:00
	50	×	1	2	1’30”			100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2800	0:55:40

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1’45”		ドリル意識して　　フォーミング	300	0:05:15
Swim	200	×	1	3	3’10”		頑張ろう！！	600	0:09:30
	100	×	2	3	1’35”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	600	0:09:30
	50	×	1	2	1’30”			100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:55:15

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3	1	1’50”		ドリル意識して　　フォーミング	300	0:05:30
Swim	200	×	1	3	3’20”		頑張ろう！！	600	0:10:00
	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
	50	×	1	2	1’30”			100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2700	0:56:30

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:00
Drill	25	×	8		1	0’45”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:06:00
Swim	100	×	3		1	2’00”		ドリル意識して　　フォーミング	300	0:06:00
Swim	200	×	1		3	3’45”		頑張ろう！！	600	0:11:15
	100	×	1		3	1’50”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:05:30
	50	×	1		2	1’30”			100	0:03:00
C-down	100	×	1		1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total									2400	0:55:05

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’50”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:06:40
Swim	100	×	2	1	2’10”		ドリル意識して　　フォーミング	200	0:04:20
Swim	200	×	1	3	4’10”		頑張ろう！！	600	0:12:30
	100	×	1	3	2’05”		↓サークルに合わせてスピードコントロール	300	0:06:15
	50	×	1	2	1’30”			100	0:03:00
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2250	0:55:35

テクニック　　スタミナ　　筋持久力

20_10_17

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	0’50”		片手板クロール　奇数右　　偶数左 ※大きな動作で	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0’55”		サイドキック90度　6秒チェンジ ※身体に対して90度でフラットになるように	200	0:07:20
Swim	100	×	2	1	2’20”		ドリル意識して　　フォーミング	200	0:04:40
Swim	200	×	1	3	4’20”		頑張ろう！！	600	0:13:00
	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
	50	×	1	2	1’40”			100	0:03:20
C-down	100	×	1	1	3’00”		各自	100	0:03:00
Total								2100	0:55:00