SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/1　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0’30”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し		300	0:06:00
	Drill	50	× 4	1	1’30”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置		200	0:06:00
1)	P	50	× 3	3	0’45”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:06:45
2)	P	50	× 3	3	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:06:00
			1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ			0:02:00
	P	400	× 1	1	6’30”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！		400	0:06:30
	K	50	× 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1’30”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25		100	0:03:00
	S	400	× 5	1	6’30”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ		2000	0:32:30
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/1　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

B

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’30”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1’30”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置	200	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:06:00
				1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	P	400	×	1	1	7’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！	400	0:07:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25	150	0:04:30
	S	400	×	4	1	7’00”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ	1600	0:28:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/1　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し		300	0:07:00
	Drill	50	×	4	1	1’45”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置		200	0:07:00
1)	P	50	×	3	3	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:06:45
				1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ			0:02:00
	P	400	×	1	1	8’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！		400	0:08:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25		150	0:04:30
	S	400	×	3	1	8’00”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ		1200	0:24:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/1　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

D

Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:07:00
	Drill	50 × 4	1	1’45”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置	200	0:07:00
1)	P	50 × 3	3	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:09:00
2)	P	50 × 3	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
		1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	P	400 × 1	1	8’30”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！	400	0:08:30
	K	50 × 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50 × 2	1	1’30”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25	100	0:03:00
	S	400 × 3	1	8’30”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:25:30
DW									0:05:00
	Total							3200	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/1　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0’40”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し		300	0:08:00
	Drill	50 × 4	1	1’45”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置		200	0:07:00
1)	P	50 × 3	3	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:09:45
2)	P	50 × 3	3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		450	0:08:15
		1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ			0:02:00
	P	400 × 1	1	9’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！		400	0:09:00
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25		150	0:04:30
	S	400 × 2	1	9’00”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ		800	0:18:00
DW										0:05:00
	Total								2900	1:26:00

2015/12/1　　火曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’45”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:09:00
	Drill	50	×	4	1	1’45”	3		ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/ｽｶｰﾘﾝｸﾞby25　ｽｶｰﾘﾝｸﾞ→背面腰の位置	200	0:07:00
1)	P	50	×	3	3	1’15”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:11:15
2)	P	50	×	3	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:09:00
				1	2	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	P	200	×	1	1	5’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に！	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1’45”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1’45”	2	FR	片手ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ/片手ﾌｨﾆｯｼｭﾎﾟｲﾝﾄ　3ｽｶﾙ3片手ｽﾄﾛｰｸ 右/左by25	100	0:03:30
	S	400	×	2	1	10’00”	3	FR	距離を間違えないように　ゆっくり一定のﾍﾟｰｽ	800	0:20:00
DW											0:05:00
	Total									2600	1:25:15