SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50 × 6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0’30”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1’30”	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	150	0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:06:00
	S	100 × 18	1	1’25”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1800	0:25:30
	S	25 × 4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	P	25 × 6	1	0’30”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:00
	P	50 × 12	1	0’45”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
	P	100 × 3	1	1’40”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
	S	100 × 1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:00
DW									0:05:00
	Total							4250	1:25:00

SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50 × 6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0’30”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1’40”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	150	0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:06:00
	S	100 × 15	1	1’35”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1500	0:23:45
	S	25 × 4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	P	25 × 6	1	0’35”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	P	50 × 12	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
	P	100 × 3	1	1’40”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
	S	100 × 1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:00
DW									0:05:00
	Total							3950	1:25:15

SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1’50”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:06:00
	S	100	×	12	1	1’45”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
	S	25	×	4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
	P	100	×	3	1	1’50”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:30

SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50 × 6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
	S	100 × 3	1	2’00”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	150	0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:06:00
	S	100 × 12	1	1’55”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:23:00
	S	25 × 4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	P	25 × 6	1	0’35”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	P	50 × 10	1	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:00
	P	100 × 2	1	2’00”	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
	S	100 × 1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:00
DW									0:05:00
	Total							3450	1:25:30

SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50 × 6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
	Drill	25 × 6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2’10”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	150	0:04:30
	K/S by25	50 × 5	1	1’05”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	250	0:05:25
	S	100 × 10	1	2’05”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1000	0:20:50
	S	25 × 4	1	0’45”	1		E	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0’40”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:04:00
	P	50 × 8	1	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:08:40
	P	100 × 2	1	2’10”	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:20
	S	100 × 1	1	2’10”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:10
DW									0:05:00
	Total							3100	1:24:55

SUNNY FISH

本年もよろしくお願いします
【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

2016/1/9　　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	50 × 6	1	1’15”	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25 × 6	1	0’45”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2’20”	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50 × 2	1	1’45”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	100	0:03:30
	K/S by25	50 × 5	1	1’15”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ　　S→ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	250	0:06:15
	S	100 × 8	1	2’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	800	0:18:00
	S	25 × 4	1	0’45”	1		E	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0’45”	2・3・4	FR	DPS3本ずつ　　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:04:30
	P	50 × 8	1	1’10”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:09:20
	P	100 × 2	1	2’15”	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:30
	S	100 × 1	1	2’15”	2	FR	ゆっくり　　泳ぎをまとめよう	100	0:02:15
DW									0:05:00
	Total							2850	1:25:20