SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/4　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0’30”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
2)	P	50	× 8	1	0’45”	3	FR	1/3呼吸	400	0:06:00
3)	S	50	× 8	1	0’45”	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:06:00
			1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K	50	× 3	1	1’10”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:03:30
2)	P	50	× 8	1	0’40”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸	400	0:05:20
3)	S	50	× 8	1	0’40”	5	FR	丁寧に泳ごう	400	0:05:20
			1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左　by25　身体を斜めにし、肘は常に水面上	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす	150	0:03:30
	S	100	× 18	1	1’25”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″	1800	0:25:30
DW										0:05:00
	Total								4300	1:25:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/4　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

B

Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1		0’30”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1		1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1		0’50”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1		0’50”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	2		0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K	50	×	3	1		1’10”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1		0’45”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸	400	0:06:00
3)	S	50	×	8	1		0’45”	5	FR	丁寧に泳ごう	400	0:06:00
				1	2		0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	×	3	1		1’20”	2	FR	片手前右/左　by25　身体を斜めにし、肘は常に水面上	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1		1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす	150	0:04:00
	S	100	×	16	1		1’35”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″	1600	0:25:20
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/4　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0’35”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し		300	0:07:00
1)	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	1/3呼吸		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0’55”	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ			0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0’50”	5	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左　by25　身体を斜めにし、肘は常に水面上		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす		150	0:04:00
	S	100	×	14	1	1’45”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″		1400	0:24:30
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/4　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

D

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’35”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:07:00
1)	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
3)	S	50	×	4	1	1’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0’55”	5	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手前右/左　by25　　身体を斜めにし、肘は常に水面上	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす	150	0:04:00
	S	100	×	14	1	1’55”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″	1400	0:26:50
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2017/3/4　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0’40”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:08:00
1)	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50 × 4	1	1’05”	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:20
3)	S	50 × 4	1	1’05”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
		1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K	50 × 3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸	300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	1’00”	5	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
		1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50 × 2	1	1’30”	2	FR	片手前右/左　by25　身体を斜めにし、肘は常に水面上	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす	150	0:04:00
	S	100 × 12	1	2’05”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″	1200	0:25:00
DW									0:05:00
	Total							3050	1:25:10

2017/3/4　　土曜日

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

F

Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12		1	0’45”	2		FLY×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:09:00
1)	K	50	×	3		1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50	×	4		1	1’15”	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	×	4		1	1’15”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:05:00
				1		2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K	50	×	3		1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6		1	1’10”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1/3呼吸	300	0:07:00
3)	S	50	×	4		1	1’10”	5	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
				1		2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	×	2		1	1’30”	2	FR	片手前右/左　by25　身体を斜めにし、肘は常に水面上	100	0:03:00
	Drill	50	×	3		1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ時に水を水面上に飛ばす	150	0:04:30
	S	100	×	10		1	2’15”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ　HR→13～15/10″	1000	0:22:30
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:40