SUNNY FISHI

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2018/9/30　　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	50	×	6	1	0’50”	3	FR	1/3呼吸　6ﾋﾞｰﾄ	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:03:30
	K/S by25	50	×	6	1	1’00”	3	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ/S　by25　　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	300	0:06:00
	Drill/S	50	×	6	1	1’10”	2	FR	奇数→右呼吸　　偶数→左呼吸　Drill→片手横の片手ｸﾛｰﾙ　入水時に反対側呼吸	300	0:07:00
1)	S	150	×	1	3	2’50”	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:08:30
2)	S	100	×	1	3	1’40”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
3)	S	50	×	2	3	0’40”	6	FR	H	300	0:04:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FR	ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり	150	0:04:30
1)	P	50	×	8	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0’55”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0’55”	2	FR	1/3呼吸　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
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2018/9/30　　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	50	×	6	1	0’55”	3	FR	1/3呼吸　6ﾋﾞｰﾄ	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1’05”	3	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ/S　by25　　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	300	0:06:30
	Drill/S	50	×	6	1	1’15”	2	FR	奇数→右呼吸　　偶数→左呼吸　Drill→片手横の片手ｸﾛｰﾙ　入水時に反対側呼吸	300	0:07:30
1)	S	150	×	1	3	3’00”	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	1’50”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
3)	S	50	×	2	3	0’45”	6	FR	H	300	0:04:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FR	ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸	200	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1’00”	2	FR	1/3呼吸　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
DW											0:05:00
	Total									3400	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2018/9/30　　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	1/3呼吸　6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
	K/S by25	50	×	6	1	1’05”	3	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ/S　by25　　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	300	0:06:30
	Drill/S	50	×	6	1	1’15”	2	FR	奇数→右呼吸　　偶数→左呼吸　Drill→片手横の片手ｸﾛｰﾙ　入水時に反対側呼吸	300	0:07:30
1)	S	150	×	1	3	3’10”	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	S	50	×	2	3	0’50”	6	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FR	ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸	150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2018/9/30　　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	1/3呼吸　6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1’10”	3	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ/S　by25　　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	300	0:07:00
	Drill/S	50	×	6	1	1’20”	2	FR	奇数→右呼吸　　偶数→左呼吸　Drill→片手横の片手ｸﾛｰﾙ　入水時に反対側呼吸	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	2	3’20”	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:40
2)	S	100	×	1	2	2’10”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
3)	S	50	×	2	2	0’55”	6	FR	H	200	0:03:40
				1	1	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FR	ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	150	0:03:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:10

2018/9/30　日曜日

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	50	×	4	1	1’15”	3	FR	1/3呼吸　6ﾋﾞｰﾄ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1’20”	3	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ/S　by25　　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	300	0:08:00
	Drill/S	50	×	4	1	1’30”	2	FR	奇数→右呼吸　　偶数→左呼吸　Drill→片手横の片手ｸﾛｰﾙ　入水時に反対側呼吸	200	0:06:00
1)	S	150	×	1	2	3’30”	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	2	2’20”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
3)	S	50	×	2	2	1’00”	6	FR	H	200	0:04:00
				1	1	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	4	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FR	ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	150	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:10