SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2019/8/29　　木曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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	50	×	3	1	1’00”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ	150	0:03:00
	S	100	×	6	1	1’40”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→H	600	0:10:00
	K	25	×	6	1	0’45”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄでｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:00
	P	100	×	3	1	1’40”	2～5	FR	DPS　by25　ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2･6	FR	E/H　by25	300	0:06:00
1)	P	25	×	6	2	0’30”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	300	0:06:00
2)	P	50	×	8	2	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	800	0:12:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	100	×	6	1	1’40”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2019/8/29　木曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1’50”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→H	600	0:11:00
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄでｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:00
	P	100	×	3	1	1’50”	2～5	FR	DPS　by25　ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1’00”	2･6	FR	E/H　by25	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	300	0:07:00
2)	P	50	×	6	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30”		0:00:30
	S	100	×	6	1	1’50”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2019/8/29　　木曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ	150	0:04:00
	S	100	×	5	1	2’00”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～5→H	500	0:10:00
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄでｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:00
	P	100	×	3	1	2’00”	2～5	FR	DPS　by25　ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1’00”	2･6	FR	E/H　by25	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	300	0:07:00
2)	P	50	×	6	2	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	100	×	5	1	2’00”	3	FR	大きく泳ごう	500	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2019/8/29　木曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2’10”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～5→H	500	0:10:50
	K	25	×	6	1	0’55”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:30
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄでｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	100	×	3	1	2’10”	2～5	FR	DPS　by25　ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’10”	2･6	FR	E/H　by25	150	0:03:30
1)	P	25	×	6	2	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR	大きく泳ごう	300	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2019/8/29　　木曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2’20”	2･3･4	FR	1～3→DES　4→H	400	0:09:20
	K	25	×	4	1	1’00”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:04:00
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄでｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	100	×	3	1	2’20”	2～5	FR	DPS　by25　ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:07:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	50	×	3	1	1’20”	2･6	FR	E/H　by25	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:14:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30”		0:00:30
	S	100	×	3	1	2’20”	3	FR	大きく泳ごう	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:50