SUNNY FISH

2021/8/7　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
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

| A | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Distance | Time |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 0’55” | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1’40” | 3･4･5 | FR | DES | 300 | 0:05:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’10” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:03:30 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3’10” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 600 | 0:09:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 8 | 1 | 1’45” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 800 | 0:14:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3’10” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 600 | 0:09:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 3150 | 0:57:00 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/8/7　土曜日
【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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 1’50” | 3･4･5 | FR | DES | 300 | 0:05:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3’30” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 600 | 0:10:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 1’50” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:11:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3’30” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 600 | 0:10:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2950 | 0:57:30 |

SUNNY FISH

2021/8/7　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
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

| C | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | Distance | Time |
| W-PU | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | 2 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | 3･4･5 | FR | DES | | 300 | 0:06:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 3’45” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | | 400 | 0:07:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 6 | 1 | 2’00” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | | 600 | 0:12:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 3’45” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | | 600 | 0:11:15 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | | 2750 | 0:57:15 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/8/7　土曜日
【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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’05” | 2 | FR | | 300 | 0:06:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | 3･4･5 | FR | DES | 300 | 0:06:00 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | S | 200 | × | 3 | 1 | 4’00” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 600 | 0:12:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | 150 | 0:04:00 |
| | P | 100 | × | 5 | 1 | 2’00” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 500 | 0:10:00 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4’00” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 400 | 0:08:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2650 | 0:57:00 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/8/7　土曜日
【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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’10” | 2 | FR | | 300 | 0:07:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’10” | 3･4･5 | FR | DES | 300 | 0:06:30 |
| | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4’15” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 400 | 0:08:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 5 | 1 | 2’10” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 500 | 0:10:50 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4’15” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 400 | 0:08:30 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’10” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:10 |
| | Total | | | | | | | | | 2450 | 0:57:00 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/8/7　土曜日
【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 | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’15” | 2 | FR | | 300 | 0:07:30 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’20” | 3･4･5 | FR | DES | 300 | 0:07:00 |
| | K | 50 | × | 2 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手板方手の甲を腰　肩甲骨を動かそう | 100 | 0:03:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 3 | FR | 片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4’30” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 400 | 0:09:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | FR | 片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25<br>ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸 | 150 | 0:04:30 |
| | P | 100 | × | 4 | 1 | 2’20” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 400 | 0:09:20 |
| | S | 200 | × | 2 | 1 | 4’30” | 4 | FR | 1/3呼吸　呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう | 400 | 0:09:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’30” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:30 |
| | Total | | | | | | | | | 2300 | 0:56:20 |