SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/9/12　日曜日
【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	25	×	12	1	0’30”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0’45”	3	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:00
	S	200	×	8	1	3’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ　大きく泳ごう	1600	0:26:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	Cho	E	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:03:30
	P	50	×	3	4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:08:00
				1	3	0’30”					0:01:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力で泳いでみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/9/12　日曜日
【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	25	×	12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0’45”	3	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:30
	S	200	×	6	1	3’30”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ　大きく泳ごう	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	Cho	E	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
				1	3	0’30”					0:01:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力で泳いでみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/9/12　日曜日
【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	25	×	12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	K	25	×	6	1	0’45”	3	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:30
	S	200	×	6	1	3’40”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ　大きく泳ごう	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	Cho	E	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
				1	3	0’30”					0:01:30
	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:40
	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力で泳いでみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/9/12　日曜日
【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	25	×	12		1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1		1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	K	25	×	6		1	0’45”	3	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	K/S	50	×	6		1	1’10”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:07:00
	S	200	×	6		1	3’50”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ　大きく泳ごう	1200	0:23:00
	S	25	×	6		1	0’45”	1	Cho	E	150	0:04:30
	P	25	×	6		1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	3		3	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
				1		2	0’30”					0:01:00
	Drill	50	×	3		1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	D	25	×	4		1	1’00”	9	FR	全力で泳いでみよう	100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/9/12　日曜日
【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	25	×	12	1	0’40”	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0’50”	3	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1’15”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:07:30
	S	200	×	4	1	4’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ　大きく泳ごう	800	0:17:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	Cho	E	150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	100	0:03:00
	P	50	×	3	4	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
				1	3	0’30”					0:01:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ｷｯｸとのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力で泳いでみよう	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:30