SUNNY FISH

2021/11/27　土曜日

【 テーマ 】
強化期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】
姿勢

【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 | 200 | × | 1 | 1 | 3’30” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:03:30 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:05:20 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 1’45” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 400 | 0:07:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ | ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 3 | 3 | 1’25” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 900 | 0:12:45 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 3 | 3’30” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 600 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30” | | 0:01:00 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2950 | 0:56:05 |

SUNNY FISH

2021/11/27　土曜日

【 テーマ 】
強化期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】
姿勢
【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 | 200 | × | 1 | 1 | 4’00” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:04:00 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:05:20 |
| | S | 100 | × | 4 | 1 | 1’50” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 400 | 0:07:20 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 3 | 1’35” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:09:30 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 3 | 4’00” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 600 | 0:12:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30” | | 0:01:00 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2650 | 0:55:40 |

SUNNY FISH

2021/11/27　土曜日

【 テーマ 】
強化期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】
姿勢
【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 | 200 | × | 1 | 1 | 4’00” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:04:00 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:05:20 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ | ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 3 | 1’45” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:10:30 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 3 | 4’15” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 600 | 0:12:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30” | | 0:01:00 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2550 | 0:56:05 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2021/11/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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 | 200 | × | 1 | 1 | 4’15” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:04:15 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’40” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:05:20 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’00” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ | ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 2 | 3 | 1’55” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:11:30 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 3 | 4’15” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 600 | 0:12:45 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’00” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:00 |
| | Total | | | | | | | | | 2550 | 0:57:50 |

SUNNY FISH

2021/11/27　土曜日

【 テーマ 】
強化期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】
姿勢
【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 | 200 | × | 1 | 1 | 4’15” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:04:15 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’10” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 300 | 0:06:30 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ | ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 3 | 2 | 2’00” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:12:00 |
| 2) | P | 200 | × | 1 | 2 | 4’30” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30” | | 0:00:30 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’10” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:10 |
| | Total | | | | | | | | | 2350 | 0:55:55 |

SUNNY FISH

2021/11/27　土曜日

【 テーマ 】
強化期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】
姿勢
【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 | 200 | × | 1 | 1 | 4’30” | 2～4 | FR | ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ | 200 | 0:04:30 |
| | S | 25 | × | 8 | 1 | 0’45” | 3 | FR | 5m～ﾀｰﾝ～20m　ターンを覚えよう<br>クイックターン　タッチターン | 200 | 0:06:00 |
| | S | 100 | × | 3 | 1 | 2’20” | 2･5 | FR | E/H　by50 | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’45” | 1 | ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ | ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P | 100 | × | 3 | 2 | 2’10” | 6 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 600 | 0:13:00 |
| 2) | P | 150 | × | 1 | 2 | 3’30” | 3 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸 | 300 | 0:07:00 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30” | | 0:00:30 |
| | D | 25 | × | 4 | 1 | 1’00” | 9 | FR | | 100 | 0:04:00 |
| DW | S | 100 | × | 1 | 1 | 2’30” | 2 | FR | ゆっくり泳ごう | 100 | 0:02:30 |
| | Total | | | | | | | | | 2250 | 0:56:30 |