SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

A

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
	S	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’30”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0’45”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	1’15”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　1本目BR　2～6→FR	300	0:07:30
4)	P	400	×	1	1	6’30”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	400	0:06:30
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　ゆっくり	150	0:04:00
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:00
1)	K･S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1’25”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:08:30
3)	S	50	×	2	1	1’00”	7	FR	H	100	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1’25”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:08:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　　木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’30”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	1’15”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　　1本目BR　　2～6→FR	300	0:07:30
4)	P	300	×	1	1	5’30”	2	FR	1/3呼吸　　丁寧に	300	0:05:30
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　　ゆっくり	150	0:04:00
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:30
1)	K･S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	K/Sby25　　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
3)	S	50	×	1	1	1’00”	7	FR	H	50	0:01:00
4)	S	100	×	6	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　　木曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1’15”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　　1本目BR　　2～4→FR	200	0:05:00
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　　ゆっくり	150	0:04:00
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:30
1)	K･S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:30
3)	S	50	×	1	1	1’00”	7	FR	H	50	0:01:00
4)	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　　木曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾊﾞﾄﾞｯｸﾊﾞ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	1’15”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　　1本目BR　　2～4→FR	200	0:05:00
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　　ゆっくり	150	0:04:00
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:30
1)	K･S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:06:30
2)	S	100	×	6	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
3)	S	50	×	1	1	1’00”	7	FR	H	50	0:01:00
4)	S	100	×	5	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	500	0:09:10
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　木曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
7

E

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
	S	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	ﾞﾄﾞｯｸﾊﾞ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	1’15”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　1本目BR　2～4→FR	200	0:05:00
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　ゆっくり	150	0:04:00
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:30
1)	K･S	50	×	6	1	1’10”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:07:00
2)	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
3)	S	50	×	1	1	1’00”	7	FR	H	50	0:01:00
4)	S	100	×	4	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:40
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2022/4/21　　木曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
7

F

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’10”	2	FR		300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0’40”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1’30”	7	BR･FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　　1本目BR　　2～4→FR	200	0:06:00
4)	P	200	×	1	1	4’30”	2	FR	1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:30
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→3)ﾚｽﾄ1’　3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	1	FLY	片手前横呼吸　右･左　25mずつ　　ゆっくり	150	0:04:30
	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　ｽﾄﾛｰｸ側で呼吸	150	0:04:30
1)	K･S	50	×	6	1	1’15”	3	FR	K/Sby25　　K→6ｻｲﾄﾞ	300	0:07:30
2)	S	100	×	3	1	2’10”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	300	0:06:30
3)	S	50	×	1	1	1’15”	7	FR	H	50	0:01:15
4)	S	100	×	3	1	2’10”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	300	0:06:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:45