SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

A											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:03:00
	P	50	×	15	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	750	0:12:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:12:40
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2800	0:57:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

B											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’55”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:14:00
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2650	0:57:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

C											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’55”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2450	0:57:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

D											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’55”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2450	0:57:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

E											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	1’05”	2	FR		150	0:03:15
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’05”	2	FR		150	0:03:15
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1’00”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:12:30
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2250	0:56:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
AT
長く持続できる

1/14　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											
	S	50	×	3	1	1’10”	2	FR		150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ｷｯｸを打つ　ｷｬｯﾁ･ﾌｨﾆｯｼｭの位置	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’10”	2	FR		150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0’45”	3	FR	大きい板を挟んで　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1’05”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2’15”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:09:00
2)	S･D	25	×	4	2	0’45”	9･2	FR	奇数→E　偶数→ﾀﾞｯｼｭ	200	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2150	0:56:50