SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

1/15　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

B											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
	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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3"ｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3'20"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:20:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0'50"	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
3)	S	50	×	6	2	0'50"	3	FR		600	0:10:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:00

SUNNY FISH

1/15　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

【 テーマ 】
準備期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

C											
	Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
	W-PU										0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	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	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	S	200	×	5	1	3’40”	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:18:20
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	200	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
3)	S	50	×	6	2	0’55”	3	FR		600	0:11:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	DW										0:05:00
	Total									3450	1:26:20

SUNNY FISH

1/15　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

【 テーマ 】
準備期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

D

Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
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	100	×	3	1	1’50”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
S	200	×	5	1	3’50”	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:19:10
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	200	0:06:00
2) P	50	×	6	2	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
3) S	50	×	5	2	1’00”	3	FR		500	0:10:00
			1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

1/15　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

E											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	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	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
	S	200	×	5	1	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:20:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	200	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:00
3)	S	50	×	5	2	1’00”	3	FR		500	0:10:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

1/15　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’10”	2	FR		300	0:07:00
	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	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	4’15”	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:17:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	200	0:06:00
2)	P	50	×	5	2	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:50
3)	S	50	×	5	2	1’05”	3	FR		500	0:10:50
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:27:40