SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

1/22　日曜日
【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	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	25	×	6	1	0’45”	2	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
	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　右/左by25	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’10”	3･5･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES3本ずつ繰り返し	600	0:14:00
	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1’30”	3･6	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 3～4→H　　膝を伸ばして	200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’30”	7	FR	H	150	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

1/22　日曜日
【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	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	25	×	6	1	0’45”	2	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
	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　右/左by25	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’10”	3･5･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES3本ずつ繰り返し	600	0:14:00
	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1’30”	3･6	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 3～4→H　　膝を伸ばして	200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’40”	7	FR	H	150	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

1/22　日曜日
【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	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	25	×	6	1	0’45”	2	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
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　右/左by25	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1’10”	3･5･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES3本ずつ繰り返し	600	0:14:00
P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
K	50	×	4	1	1’30”	3･6	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 3～4→H　　膝を伸ばして	200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり	150	0:04:30
S	50	×	3	1	1’40”	7	FR	H	150	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

1/22　日曜日
【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	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	25	×	6	1	0’45”	2	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’10”	3･5･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES3本ずつ繰り返し	600	0:14:00
	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　　1/3呼吸　　丁寧に	200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1’30”	3･6	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 3～4→H　　膝を伸ばして	200	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1’40”	7	FR	H	150	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:28:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

1/22　日曜日
【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	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	25	×	6	1	0’50”	2	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:05:00
Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	100	0:03:00
P	50	×	12	1	1’15”	3･5･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES3本ずつ繰り返し	600	0:15:00
P	200	×	1	1	4’30”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:30
K	50	×	4	1	1’30”	3･6	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 3～4→H　膝を伸ばして	200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:20
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり	150	0:04:30
S	50	×	2	1	1’45”	7	FR	H	100	0:03:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:27:20