SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	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
	P	50	×	10	1	1’00”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	0’55”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:05:30
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’30”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:03:00
4)	S	50	×	4	1	1’20”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	200	0:05:20
5)	S	100	×	8	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:12:40
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2750	0:56:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	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
	P	50	×	10	1	1’00”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’30”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:03:00
4)	S	50	×	3	1	1’20”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:00
5)	S	100	×	8	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:14:00
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2700	0:57:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	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
	P	50	×	10	1	1’00”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:30
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’35”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	1’20”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:00
5)	S	100	×	7	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	700	0:12:50
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2600	0:57:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	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
	P	50	×	10	1	1’05”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:30
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’35”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	1’30”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:30
5)	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2500	0:57:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1’05”	2	FR		150	0:03:15
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	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
	P	50	×	10	1	1’10”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1’10”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:07:00
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’35”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:03:30
4)	S	50	×	3	1	1’30”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:30
5)	S	100	×	5	1	2’00”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	500	0:10:00
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2400	0:57:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

3/4　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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	1’20”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	3ｽｶﾙ→両手ｽﾄﾛｰｸ　繰り返し　ｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1’10”	2	FR		150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1’15”	3～7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　①～③DES　④⑤H　繰り返し	500	0:12:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K/S	50	×	6	1	1’15”	3	FR	K/Sby25　K→6ｻｲﾄﾞ　S→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:07:30
2)	Drill	25	×	2	1	0’45”	4	FR	帆掛け船　右脚・左脚	50	0:01:30
3)	S	25	×	6	1	0’40”	2	FR	2ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1’30”	7	FR	H　6ﾋﾞｰﾄ	150	0:04:30
5)	S	100	×	3	1	2’10”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	300	0:06:30
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											
	Total									2200	0:57:00