SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2/14　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
2)	P	50	×	4	2	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	2’00”	2	FR	E	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2’10”	5	FR	H	900	0:13:00
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K/S	50	×	2	2	1’00”	4	FR	K→6ｻｲﾄﾞ/S→1/3呼吸　by25	200	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	FR		100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2/14　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0’55”	3	FR ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0’50”	5	FR ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
				1	1	0’00”		1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2’10”	2	FR E	500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2’20”	5	FR H	750	0:11:40
				1	4	0’00”		1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K/S	50	×	2	2	1’15”	4	FR K→6ｻｲﾄﾞ/S→1/3呼吸　by25	200	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	FR	100	0:03:00
				1	1	0’00”		1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2/14　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	2	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2’10”	2	FR	E	500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2’30”	5	FR	H	750	0:12:30
				1	4	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K/S	50	×	2	2	1’15”	4	FR	K→6ｻｲﾄﾞ/S→1/3呼吸　by25	200	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	FR		100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2/14　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	×	4	2	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	5	2’15”	2	FR	E	500	0:11:15
2)	S	150	×	1	5	2’45”	5	FR	H	750	0:13:45
				1	4	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K/S	50	×	2	2	1’15”	4	FR	K→6ｻｲﾄﾞ/S→1/3呼吸　by25	200	0:05:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	FR		100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2/14　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	P	25	× 6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	50	× 4	2	1’15”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:10:00
2)	P	50	× 2	2	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:40
			1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	× 1	4	2’30”	2	FR	E	400	0:10:00
2)	S	150	× 1	4	3’00”	5	FR	H	600	0:12:00
			1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	K/S	50	× 2	2	1’20”	4	FR	K→6ｻｲﾄﾞ/S→1/3呼吸　by25	200	0:05:20
2)	D	25	× 2	2	0’50”	9	FR		100	0:03:20
			1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2950	1:25:20