SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2/19　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	7	1	3’20”	3	FR	呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰ前半	1400	0:23:20
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	0’45”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:06:00
2)	P	50	×	1	2	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:20
3)	P	50	×	1	2	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
3)	S	25	×	4	2	0’30”	2	CHO		200	0:04:00
				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									3600	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2/19　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3’40”	3	FR	呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰ前半	1200	0:22:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:03:00
3)	P	50	×	1	2	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
3)	S	25	×	4	2	0’30”	2	CHO		200	0:04:00
				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									3400	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2/19　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	3’50”	3	FR	呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰ前半	1200	0:23:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
2)	P	50	×	1	2	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:30
3)	P	50	×	1	2	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
3)	S	25	×	4	2	0’30”	2	CHO		200	0:04:00
				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									3300	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2/19　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	200	×	6	1	4’00”	3	FR	呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰ前半	1200	0:24:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:40
2)	P	50	×	1	2	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:40
3)	P	50	×	1	2	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
3)	S	25	×	4	2	0’30”	2	CHO		200	0:04:00
				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									3200	1:27:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2/19　日曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	200	×	5	1	4’15”	3	FR	呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰ前半	1000	0:21:15
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	2	1’00”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	2	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:50
3)	P	50	×	1	2	1’05”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	100	0:02:10
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
2)	D	25	×	2	2	0’45”	9	CHO		100	0:03:00
3)	S	25	×	2	2	0’45”	2	CHO		100	0:03:00
				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									2900	1:26:15