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

3/7　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	100	× 3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	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
1)	S	200	× 2	1	3’10”	4	FR		400	0:06:20
2)	S	100	× 6	1	1’35”	4	FR		600	0:09:30
			1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	P	25	× 6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　片手前右･左　H	150	0:04:00
2)	P	50	× 4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:05:00
3)	P	200	× 1	1	3’30”	2	FR	右呼吸/左呼吸by25　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:03:30
			1	2	0’00”			1)→2)→3)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	50	× 1	4	1’00”	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	× 1	4	3’00”	2	FR	E	600	0:12:00
			1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:26:50

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

3/7　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	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
1)	S	200	×	2	1	3’30”	4	FR		400	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	1’45”	4	FR		400	0:07:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　片手前右･左　H	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	右呼吸/左呼吸by25　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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	50	×	1	4	1’00”	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	×	1	4	3’10”	2	FR	E	600	0:12:40
				1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:10

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

3/7　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	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
1)	S	200	×	2	1	3’40”	4	FR		400	0:07:20
2)	S	100	×	3	1	1’50”	4	FR		300	0:05:30
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　片手前右･左　H	150	0:04:00
2)	P	50	×	4	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:05:00
3)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	右呼吸/左呼吸by25　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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	50	×	1	4	1’00”	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	×	1	4	3’15”	2	FR	E	600	0:13:00
				1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:20

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

3/7　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	1’20”	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	100	× 3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	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
1)	S	200	× 2	1	3’50”	4	FR		400	0:07:40
2)	S	100	× 3	1	1’55”	4	FR		300	0:05:45
			1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	P	25	× 6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　片手前右･左　H	150	0:04:00
2)	P	50	× 3	1	1’20”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	150	0:04:00
3)	P	200	× 1	1	4’00”	2	FR	右呼吸/左呼吸by25　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:00
			1	2	0’00”			1)→2)→3)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	50	× 1	4	1’00”	7	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	× 1	4	3’20”	2	FR	E	600	0:13:20
			1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3200	1:27:15

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

3/7　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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		1’20”	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	100	×	3	1		2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1		1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	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
1)	S	200	×	2	1		4’10”	4	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	3	1		2’05”	4	FR		300	0:06:15
				1	1		0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1		0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　片手前右･左　H	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1		1’30”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	150	0:04:30
3)	P	200	×	1	1		4’30”	2	FR	右呼吸/左呼吸by25　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:30
				1	2		0’00”			1)→2)→3)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	50	×	1	3		1’15”	7	FR	H	150	0:03:45
2)	S	150	×	1	3		3’30”	2	FR	E	450	0:10:30
				1	2		0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2950	1:26:20