SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

A											
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
	Drill	25	×	6	1	0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	4	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	600	0:08:00
				1	3	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:30
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸　　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1’10”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
	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	100	×	1	3	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1’15”	6	FR	H	300	0:03:45
3)	S	50	×	4	3	0’45”	4	FR		600	0:09:00
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	4	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:05:20
				1	3	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:30
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸　　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1’10”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
	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	100	×	1	3	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1’20”	6	FR	H	300	0:04:00
3)	S	50	×	5	3	0’50”	4	FR		750	0:12:30
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	× 6	1	0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	× 1	4	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	400	0:08:00
2)	P	50	× 2	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:06:00
			1	3	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:30
1)	S	25	× 4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸　　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	× 4	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
			1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:04:00
	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
1)	S	100	× 1	3	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	× 1	3	1’30”	6	FR	H	300	0:04:30
3)	S	50	× 4	3	0’50”	4	FR		600	0:10:00
			1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	5	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	500	0:10:00
2)	P	50	×	1	5	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	250	0:03:45
				1	4	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸　　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:04:00
	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
1)	S	100	×	1	3	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1’35”	6	FR	H	300	0:04:45
3)	S	50	×	3	3	0’55”	4	FR		450	0:08:15
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	5	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	500	0:10:00
2)	P	50	×	1	5	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	250	0:04:10
				1	4	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:04:00
	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
1)	S	100	×	1	3	2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1’40”	6	FR	H	300	0:05:00
3)	S	50	×	3	3	0’55”	4	FR		450	0:08:15
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
	DW										0:05:00
	Total									3200	1:26:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

3/23　木曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1		0’45”	4	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	4		2’15”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	400	0:09:00
2)	P	50	×	1	4		1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:00
				1	3		0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:30
1)	S	25	×	4	1		0’45”	1	FR	1/1呼吸　　大きいｽﾄﾛｰｸで同じﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1		0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1		0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	K	50	×	3	1		1’30”	3	FR	6ｻｲﾄﾞ	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	100	×	1	3		2’00”	2～6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3		1’40”	6	FR	H	300	0:05:00
3)	S	50	×	2	3		1’00”	4	FR		300	0:06:00
				1	2		1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:25:30