SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

3/26　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	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
	S	200	×	3	1	3’30”	3	FR		600	0:10:30
1)	Drill	25	×	2	2	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｬｯﾁの肘上げ	200	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	300	0:05:30
4)	P	50	×	6	2	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	2	2’00”	2～6	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
				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									3650	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

3/26　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	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
	S	200	×	3	1	3’40”	3	FR		600	0:11:00
1)	Drill	25	×	2	2	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｬｯﾁの肘上げ	200	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	300	0:06:00
4)	P	50	×	6	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	2	2’00”	2～6	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:00
				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									3450	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

3/26　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	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
	S	200	× 3	1	3’50”	3	FR		600	0:11:30
1)	Drill	25	× 2	2	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｬｯﾁの肘上げ	200	0:06:00
3)	P	50	× 3	2	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	300	0:06:00
4)	P	50	× 5	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:08:20
			1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	× 6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ	150	0:04:00
1)	S	100	× 1	2	2’00”	2～6	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
2)	S	100	× 2	2	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:20
			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								3350	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

3/26　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	1’20”	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
	S	200	× 3	1	4’00”	3	FR		600	0:12:00
1)	Drill	25	× 2	2	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｬｯﾁの肘上げ	200	0:06:00
3)	P	50	× 3	2	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	300	0:06:00
4)	P	50	× 4	2	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:06:40
			1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	× 6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ	150	0:04:00
1)	S	100	× 1	2	2’10”	2～6	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:20
2)	S	100	× 2	2	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:40
			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								3250	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

3/26　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	1’20”	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
	S	200	× 2	1	4’15”	3	FR		400	0:08:30
1)	Drill	25	× 2	2	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ｷｯｸを打つ	100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｬｯﾁの肘上げ	200	0:06:00
3)	P	50	× 3	2	1’10”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧に	300	0:07:00
4)	P	50	× 4	2	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:08:00
			1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	× 6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1’30”	3	FR	12ｻｲﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ	100	0:03:00
1)	S	100	× 1	2	2’15”	2～6	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
2)	S	100	× 2	2	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:20
			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								3000	1:25:50