SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

A										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
Drill	25	×	4	1	0’45”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	100	0:02:40
P	25	×	6	1	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:03:30
P	50	×	8	1	1’00”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:08:00
K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
S	100	×	10	1	1’35”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1000	0:15:50
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’40”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2750	0:57:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	0’55”	2	FR		150	0:02:45
Drill	25	×	4	1	0’50”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:03:20
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
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
P	50	×	8	1	1’00”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:08:00
K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
S	100	×	8	1	1’45”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:14:00
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’40”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2600	0:57:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0’55”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:03:40
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
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
P	50	×	8	1	1’05”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:08:40
K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
S	100	×	7	1	1’50”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	700	0:12:50
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’40”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2500	0:57:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1’00”	2	FR		150	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0’55”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:03:40
Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:30
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
P	50	×	8	1	1’05”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:08:40
K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
S	100	×	6	1	2’00”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’40”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2400	0:57:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	1’05”	2	FR		150	0:03:15
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1’05”	2	FR		150	0:03:15
Drill	25	×	4	1	1’00”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:30
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
P	50	×	8	1	1’10”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:09:20
K	50	×	3	1	1’15”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:45
S	100	×	5	1	2’05”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	500	0:10:25
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’40”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:06:40
DW										
Total									2300	0:57:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/20　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU										
S	50	×	3	1	1’10”	2	FR		150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
S	50	×	3	1	1’10”	2	FR		150	0:03:30
Drill	25	×	4	1	1’00”	3	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:30
P	50	×	8	1	1’15”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1H1E	400	0:10:00
K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ	150	0:04:00
S	100	×	4	1	2’15”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:09:00
S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S・D	25	×	10	1	0’45”	2・9	FR	②・④→脚をｸﾛｽしてﾀﾞｯｼｭ　⑥⑧→ﾀﾞｯｼｭ　他→E	250	0:07:30
DW										
Total									2150	0:57:30