SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	2	1	3’00”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:06:00
1)	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1’20”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	8	1	1’35”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	800	0:12:40
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	0’55”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:11:00
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	×	2	1	3’15”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:06:30
1)	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1’20”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	7	1	1’40”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	700	0:11:40
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total								3400	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	×	2	1	3’30”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:00
1)	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1’20”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	6	1	1’50”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	600	0:11:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	2	1	1’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	×	2	1	3’45”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:07:30
1)	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1’20”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	5	1	1’55”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	500	0:09:35
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	1’20”	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	×	2	1	4’00”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:00
1)	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1’20”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
4)	S	100	×	5	1	2’00”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	500	0:10:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:10:50
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1’05”	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:15
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/22　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	1’20”	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	4’20”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:40
1)	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸを打ち続けよう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR	ｷｬｯﾁとｷｯｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　右手と右脚	300	0:06:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0’45”	1	FR	1/1呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙに指を通さない	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1’10”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:11:40
1)	S	50	×	2	1	1’15”	2･7	FR	1E1H	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
3)	S	50	×	2	1	1’10”	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:20
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:40