SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

4/25　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
5

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	1’20”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	3	FR	片手前右/左by25　速いｷｯｸゆっくりのﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1’00”	2･4･6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1’25”	5	FR		600	0:08:30
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2）→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	1･2→FR1/1呼吸　3～6→CHO	150	0:04:30
	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･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:11:00
	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続ける	150	0:03:30
1)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR		50	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	3’45”	2	FR	丁寧に	200	0:03:45
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9･1	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ15m残りE	50	0:02:00
4)	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

4/25　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
5

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	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	3	FR	片手前右/左by25　速いｷｯｸゆっくりのﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1’00”	2･4･6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1’35”	5	FR		400	0:06:20
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2）→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	1･2→FR1/1呼吸　3～6→CHO	150	0:04:30
	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･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続ける	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR		50	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9･1	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ15m残りE	50	0:02:00
4)	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3200	1:27:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

4/25　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
5

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	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	3	FR	片手前右/左by25　速いｷｯｸゆっくりのﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1’00”	2･4･6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1’40”	5	FR		400	0:06:40
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2）→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	1･2→FR1/1呼吸　3～6→CHO	150	0:04:30
	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･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
	K	50	×	2	1	1’20”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続ける	100	0:02:40
1)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR		50	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9･1	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ15m残りE	50	0:02:00
4)	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

4/25　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
5

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	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手前右/左by25　速いｷｯｸゆっくりのﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1’00”	2･4･6	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1’45”	5	FR		400	0:07:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2）→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	1･2→FR1/1呼吸　3～6→CHO	150	0:04:30
	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･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続ける	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR		50	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	丁寧に	200	0:04:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9･1	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ15m残りE	50	0:02:00
4)	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3100	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

4/25　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
5

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	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手前右/左by25　速いｷｯｸゆっくりのﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1’10”	2･4･6	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	2	1’55”	5	FR		200	0:03:50
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2）→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	1･2→FR1/1呼吸　3～6→CHO	150	0:04:30
	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･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:11:40
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続ける	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR		50	0:02:00
2)	S	200	×	1	1	4’30”	2	FR	丁寧に	200	0:04:30
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9･1	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ15m残りE	50	0:02:00
4)	S	100	×	1	1	2’15”	2	FR	丁寧に	100	0:02:15
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:15