SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

5/7　日曜日
【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】
7

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	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	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	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1’40”	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	× 3	2	1’35”	4	FR		600	0:09:30
3)	S	50	× 2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
			1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	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	0’45”	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	0:04:30
	P	50	× 6	1	1’10”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:07:00
1)	S	50	× 3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1’00”	9･1	FR	奇数→12.5mｽﾄｯﾌﾟ3”　偶数→25mﾀﾞｯｼｭ	100	0:04:00
			1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30”		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

5/7　日曜日
【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】
7

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	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
	S	100	× 3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1’50”	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	× 2	2	1’45”	4	FR		400	0:07:00
3)	S	50	× 2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
			1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	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	0’45”	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	0:04:30
	P	50	× 6	1	1’15”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:07:30
1)	S	50	× 3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1’00”	9･1	FR	奇数→12.5mｽﾄｯﾌﾟ3″　偶数→25mﾀﾞｯｼｭ	100	0:04:00
			1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3100	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

5/7　日曜日
【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】
7

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	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	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	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1’55”	3	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1’50”	4	FR		400	0:07:20
3)	S	50	×	2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	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	0’45”	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	0:04:30
	P	50	×	5	1	1’15”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	250	0:06:15
1)	S	50	×	3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1’00”	9･1	FR	奇数→12.5mｽﾄｯﾌﾟ3″　偶数→25mﾀﾞｯｼｭ	100	0:04:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

5/7　日曜日
【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】
7

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	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	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	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	2	2’00”	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100	× 2	2	1’50”	4	FR		400	0:07:20
3)	S	50	× 2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
			1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	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	0’45”	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	0:04:30
	P	50	× 5	1	1’15”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	250	0:06:15
1)	S	50	× 3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	D	25	× 4	1	1’00”	9･1	FR	奇数→12.5mｽﾄｯﾌﾟ3″　偶数→25mﾀﾞｯｼｭ	100	0:04:00
			1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3000	1:26:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

5/7　日曜日
【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】
7

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	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	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	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2’10”	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2’05”	4	FR		400	0:08:20
3)	S	50	×	2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
	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	0’45”	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	0:04:30
	P	50	×	5	1	1’20”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	250	0:06:40
1)	S	50	×	3	1	1’10”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	1’00”	9･1	FR	奇数→12.5mｽﾄｯﾌﾟ3”　偶数→25mﾀﾞｯｼｭ	100	0:04:00
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30”		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:40