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

5/9　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	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	25	×	6	1	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　一定のｽﾄﾛｰｸ数	600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1’40”	3	FR		300	0:05:00
3)	S	150	×	4	1	2’20”	4	FR		600	0:09:20
4)	S	200	×	4	1	3’20”	3	FR		800	0:13:20
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:40

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

5/9　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	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	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　一定のｽﾄﾛｰｸ数	600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR		300	0:05:30
3)	S	150	×	3	1	2’40”	4	FR		450	0:08:00
4)	S	200	×	3	1	3’40”	3	FR		600	0:11:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00

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

5/9　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	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	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　一定のｽﾄﾛｰｸ数	500	0:09:10
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1’55”	3	FR		300	0:05:45
3)	S	150	×	3	1	2’45”	4	FR		450	0:08:15
4)	S	200	×	3	1	3’50”	3	FR		600	0:11:30
				1	3	0’00”			1)～4)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B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

5/9　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	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	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　一定のｽﾄﾛｰｸ数	400	0:08:00
Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
1) S	50	×	3	1	1’00”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:00
2) S	100	×	3	1	2’00”	3	FR		300	0:06:00
3) S	150	×	3	1	2’50”	4	FR		450	0:08:30
4) S	200	×	3	1	4’00”	3	FR		600	0:12:00
			1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:00

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

5/9　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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	× 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	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	25	× 6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	× 8	1	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　一定のｽﾄﾛｰｸ数	400	0:08:40
	Drill	50	× 3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	× 3	1	1’10”	2･4･6	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	100	× 3	1	2’10”	3	FR		300	0:06:30
3)	S	150	× 3	1	3’10”	4	FR		450	0:09:30
4)	S	200	× 2	1	4’20”	3	FR		400	0:08:40
			1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:26:50