SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

5/14　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　ﾌﾟﾙﾌﾞｲﾅｼ　つま先水面	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	6	FR	片手前右･左　　H　ﾌｨﾆｯｼｭを強く	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
	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
	S	150	×	6	1	2’25”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	900	0:14:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	FR×2→1/1呼吸　CHO×4	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	6	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　H	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2’00”	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1’20”	6	FR	H	400	0:05:20
				1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

5/14　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　ﾌﾟﾙﾌﾞｲﾅｼ　つま先水面	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	6	FR	片手前右･左　　H　ﾌｨﾆｯｼｭを強く	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
	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
	S	150	×	6	1	2’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	900	0:15:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	FR×2→1/1呼吸　CHO×4	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	6	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　H	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2’00”	3	FR	丁寧に	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1’30”	6	FR	H	300	0:04:30
				1	2	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

5/14　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　ﾌﾟﾙﾌﾞｲﾅｼ　つま先水面	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	6	FR	片手前右･左　　H　ﾌｨﾆｯｼｭを強く	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
	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
	S	150	×	6	1	2’40”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	900	0:16:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	FR×2→1/1呼吸　CHO×4	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	6	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　H	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2’05”	3	FR	丁寧に	300	0:06:15
2)	S	100	×	1	3	1’35”	6	FR	H	300	0:04:45
				1	2	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

5/14　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　ﾌﾟﾙﾌﾞｲﾅｼ　つま先水面	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	6	FR	片手前右･左　　H　ﾌｨﾆｯｼｭを強く	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:06:30
	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
	S	150	×	6	1	2’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	900	0:17:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	FR×2→1/1呼吸　CHO×4	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	6	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　H	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2’10”	3	FR	丁寧に	300	0:06:30
2)	S	100	×	1	3	1’40”	6	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

5/14　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　ﾌﾟﾙﾌﾞｲﾅｼ　つま先水面	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	6	FR	片手前右･左　　H　ﾌｨﾆｯｼｭを強く	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1’10”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:07:00
	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
	S	150	×	4	1	3’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:12:20
	S	25	×	6	1	0’45”	1	FR･CHO	FR×2→1/1呼吸　CHO×4	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	6	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　H	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2’20”	3	FR	丁寧に	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	3	1’50”	6	FR	H	300	0:05:30
				1	2	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:27:20