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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’45”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	3’30”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	0:03:30
	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
1)	P	50	×	9	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
2)	P	50	×	6	1	0’45”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S･K	75	×	6	1	1’25”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1’30”	3	FR		600	0:09:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1’30”	3	FR		600	0:09:00
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:30

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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’45”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	3’30”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	0:03:30
	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
1)	P	50	×	9	1	0’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
2)	P	50	×	6	1	0’45”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S･K	75	×	6	1	1’25”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1’40”	3	FR		600	0:10:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1’40”	3	FR		600	0:10:00
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:30

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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’45”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	0:04:00
	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
1)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:00
				1	2	0’30”				0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S･K	75	×	6	1	1’30”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	1’50”	3	FR		500	0:09:10
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	5	1	1’50”	3	FR		500	0:09:10
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total								3350	1:25:20

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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’45”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	0:04:00
	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
1)	P	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:15
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S･K	75	×	6	1	1’30”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:09:00
2)	S	100	×	5	1	1’55”	3	FR		500	0:09:35
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	5	1	1’55”	3	FR		500	0:09:35
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total								3300	1:25:25

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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’45”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	0:04:00
	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
1)	P	50	×	6	1	1’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	1	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	100	0:01:40
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S･K	75	×	6	1	1’35”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:09:30
2)	S	100	×	5	1	2’00”	3	FR		500	0:10:00
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	2’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3150	1:25:10

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

7/1　土曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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	25	×	4	1	0’50”	2	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　様々な位置で	100	0:03:20
	S	200	×	1	1	4’30”	2	FR	正確なｽﾄﾛｰｸで	200	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	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→顔上げ　偶数→12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1’05”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:30
2)	P	50	×	6	1	1’00”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:45
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S･K	75	×	6	1	1’40”	3	FR	S25顔上げ横呼吸/K25･6ｻｲﾄﾞ/S25	450	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR		300	0:06:30
3)	D	25	×	2	1	1’00”	9	FR	顔上げ	50	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR		300	0:06:30
				1	3	0’10”			1)～4)ﾚｽﾄ10″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:05