SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

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	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
1)	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:03:30
4)	S	100	×	3	4	1’25”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	1200	0:17:00
				1	6	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:03:00
1)	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’25”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:30
3)	P	50	×	6	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
4)	P	100	×	5	1	1’35”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	500	0:07:55
	S	200	×	2	1	3’15”	3	FR	丁寧に	400	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									3900	1:26:25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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
1)	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
2)	K	50	× 3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:03:30
3)	Drill	50	× 3	1	1’10”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:03:30
4)	S	100	× 3	4	1’30”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	1200	0:18:00
			1	6	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:03:00
1)	Drill	25	× 6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	× 6	1	0’25”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:30
3)	P	50	× 6	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
4)	P	100	× 4	1	1’40”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	400	0:06:40
	S	200	× 2	1	3’30”	3	FR	丁寧に	400	0:07:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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
1)	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
4)	S	100	×	3	3	1’40”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	900	0:15:00
				1	5	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
1)	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’25”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:30
3)	P	50	×	6	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
4)	P	100	×	4	1	1’50”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	400	0:07:20
	S	200	×	2	1	3’45”	3	FR	丁寧に	400	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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
1)	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
2)	K	50	× 3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:03:30
3)	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
4)	S	100	× 3	3	1’45”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	900	0:15:45
			1	5	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
1)	Drill	25	× 6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	× 6	1	0’25”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:30
3)	P	50	× 6	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
4)	P	100	× 3	1	1’55”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	300	0:05:45
	S	200	× 2	1	4’00”	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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
1)	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
2)	K	50	× 3	1	1’10”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:03:30
3)	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:00
4)	S	100	× 3	3	1’50”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	900	0:16:30
			1	5	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
1)	Drill	25	× 6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	× 6	1	0’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:00
3)	P	50	× 6	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
4)	P	100	× 2	1	2’00”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:00
	S	200	× 2	1	4’00”	3	FR	丁寧に	400	0:08:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

1/28　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	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
1)	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　ｷｯｸは打ち続けよう	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	3ｽﾄﾛｰｸ　ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	150	0:04:30
4)	S	100	×	3	2	2’00”	5	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	600	0:12:00
				1	4	0’30”			1)～5)ﾚｽﾄ30″		0:02:00
1)	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
4)	P	100	×	2	1	2’15”	3	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	200	0:04:30
	S	200	×	2	1	4’15”	3	FR	丁寧に	400	0:08:30
DW											0:05:00
	Total									3000	1:25:30