SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
6

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	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	7	1	1’30”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	700	0:10:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’55”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1’20”	6	FR	H	400	0:05:20
2)	S	50	×	3	4	1’00”	2	FR	E	600	0:12:00
				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									3650	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	600	0:09:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’55”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1’25”	6	FR	H	400	0:05:40
2)	S	50	×	3	4	1’05”	2	FR	E	600	0:13:00
				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									3550	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	600	0:10:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1’30”	6	FR	H	300	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	1’10”	2	FR	E	450	0:10:30
				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									3300	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	600	0:11:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1’35”	6	FR	H	300	0:04:45
2)	S	50	×	3	3	1’15”	2	FR	E	450	0:11:15
				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									3200	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
1)	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	600	0:11:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1’40”	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	50	×	3	3	1’20”	2	FR	E	450	0:12:00
				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									3150	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2/8　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ肘上げ	600	0:12:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1’10”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:11:40
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1’50”	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	50	×	3	2	1’20”	2	FR	E	300	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:20