SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’30”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:00
4)	P	100	×	7	1	1’30”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	700	0:10:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1’25”	5	FR		800	0:11:20
3)	S	200	×	1	2	4’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:30
4)	P	100	×	6	1	1’35”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	600	0:09:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1’30”	5	FR		800	0:12:00
3)	S	200	×	1	2	4’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3750	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
4)	P	100	×	6	1	1’45”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	600	0:10:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1’40”	5	FR		600	0:10:00
3)	S	200	×	1	2	4’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3550	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:20
4)	P	100	×	6	1	1’50”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	600	0:11:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1’45”	5	FR		600	0:10:30
3)	S	200	×	1	2	4’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3450	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1’00”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
3)	P	50	×	6	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
4)	P	100	×	4	1	1’55”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	400	0:07:40
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:00
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1’50”	5	FR		600	0:11:00
3)	S	200	×	1	2	4’00”	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3350	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

3/12　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【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/S	50	×	3	1	1’20”	2	FR	Drill/S　by25　Drill→ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0’40”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1’05”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:30
3)	P	50	×	5	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	250	0:05:00
4)	P	100	×	3	1	2’05”	4	FR	1/3呼吸　ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ	300	0:06:15
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25	150	0:04:30
	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
1)	D	25	×	2	2	1’00”	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2’00”	5	FR		400	0:08:00
3)	S	200	×	1	2	4’30”	3	FR		400	0:09:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total									3000	1:26:45