SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR 右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ 腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0’55”	3･5	FR 1E1H H→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:05:30
2)	S	100	×	12	1	1’30”	4	FR 一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:18:00
3)	S	50	×	6	1	0’55”	5･3	FR 顔上げ横呼吸･1/3呼吸 by25	300	0:05:30
				1	2	0’00”		1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR DPS3本ずつ ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0’55”	2･6	FR ﾊﾟﾄﾞﾙ 1E1H	500	0:09:10
				1	1	0’00”		1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	200	×	1	1	3’30”	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:30
	DW									0:05:00
	Total								3750	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0’55”	3･5	FR	1E1H　H→6ﾋﾞｰﾄ	300	0:05:30
2)	S	100	×	12	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:19:00
3)	S	50	×	6	1	0’55”	5･3	FR	顔上げ横呼吸･1/3呼吸　by25	300	0:05:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	200	×	1	1	3’30”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1’00”	3･5	FR	1E1H　H→6ﾋﾞｰﾄ	200	0:04:00
2)	S	100	×	12	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
3)	S	50	×	4	1	1’00”	5･3	FR	顔上げ横呼吸･1/3呼吸　by25	200	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	200	×	1	1	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1’00”	3･5	FR	1E1H　H→6ﾋﾞｰﾄ	200	0:04:00
2)	S	100	×	12	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:22:00
3)	S	50	×	4	1	1’00”	5･3	FR	顔上げ横呼吸･1/3呼吸　by25	200	0:04:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	200	×	1	1	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	1	1’05”	3･5	FR	1E1H　H→6ﾋﾞｰﾄ	200	0:04:20
2)	S	100	×	10	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1000	0:19:10
3)	S	50	×	4	1	1’05”	5･3	FR	顔上げ横呼吸･1/3呼吸　by25	200	0:04:20
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:08:40
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	200	×	1	1	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
	DW										0:05:00
	Total									3250	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
AT
長く持続できる

4/6　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
4

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
	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｱｯﾌﾟｷｯｸを意識して	150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1’10”	3･5	FR	1E1H　H→6ﾋﾞｰﾄ	200	0:04:40
2)	S	100	×	8	1	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:16:40
3)	S	50	×	4	1	1’10”	5･3	FR	顔上げ横呼吸･1/3呼吸　by25	200	0:04:40
				1	2	0’00”			1)→2)→3)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
1)	P	25	×	6	1	0’40”	2･4･6	FR	DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1’10”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	400	0:09:20
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	1	1	2’15”	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:15
	DW										0:05:00
	Total									2950	1:25:35