SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水 150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0’50”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ 300	0:05:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	3	5	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″ 750	0:10:00
				1	5	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″	0:02:30
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1’30”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ 600	0:09:00
2)	S	50	×	4	1	1’00”	6	FR	H 200	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1’35”	3	FR	丁寧に 500	0:07:55
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
	DW									0:05:00
	Total								3600	1:24:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0’50”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	300	0:05:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	4	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	800	0:12:00
				1	4	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
2)	S	50	×	4	1	1’00”	6	FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1’40”	3	FR	丁寧に	400	0:06:40
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	DW										0:05:00
	Total									3550	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水 150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ 300	0:05:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	3	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″ 600	0:09:00
				1	4	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″	0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ 600	0:10:30
2)	S	50	×	4	1	1’00”	6	FR	H 200	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1’50”	3	FR	丁寧に 400	0:07:20
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
	DW									0:05:00
	Total								3350	1:25:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水 150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0’55”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ 300	0:05:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	2	5	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″ 500	0:07:30
				1	5	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″	0:02:30
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ 600	0:11:00
2)	S	50	×	4	1	1’00”	6	FR	H 200	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1’55”	3	FR	丁寧に 400	0:07:40
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
	DW									0:05:00
	Total								3250	1:25:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水 150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1’00”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ 300	0:06:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	2	5	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″ 500	0:08:20
				1	5	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″	0:02:30
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ 600	0:11:30
2)	S	50	×	4	1	1’00”	6	FR	H 200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR	丁寧に 300	0:06:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
	DW									0:05:00
	Total								3150	1:25:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

4/27　土曜日
【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/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)	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→耳に触れ指先入水 150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1’05”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ 300	0:06:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
1)	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
2)	P	50	×	2	4	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″ 400	0:08:00
				1	4	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄ30″	0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ 400	0:08:20
2)	S	50	×	4	1	1’10”	6	FR	H 200	0:04:40
3)	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR	丁寧に 300	0:06:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″	0:01:00
	DW									0:05:00
	Total								2850	1:25:00