SUNNY FISH

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

7/20　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25	×	6	1	0'40"	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	軽くｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	0'45"	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
				1	3	0'00"			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	5	3	0'40"	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	750	0:10:00
				1	2	0'30"			ｾｯﾄﾚｽﾄ30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:12:00
3)	S	100	×	2	1	2'15"	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1'20"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	3	0'00"			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:30

SUNNY FISH

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

7/20　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25 × 6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	軽くｷｯｸを打つ	150	0:04:00
S	200 × 1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1) K	25 × 4	1	0’45”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2) K	50 × 3	1	1’20”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
3) Drill	50 × 3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:00
4) S	50 × 6	1	1’00”	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
	1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
P	50 × 3	4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:08:00
	1	3	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:30
S	25 × 6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) D	25 × 4	1	1’00”	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2) S	100 × 8	1	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:12:40
3) S	100 × 2	1	2’15”	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
4) S	100 × 3	1	1’25”	6	FR	H	300	0:04:15
	1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:24:55

SUNNY FISH

7/20　土曜日

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	軽くｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	0’45”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1’00”	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	3	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
				1	3	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:30
3)	S	100	×	2	1	2’15”	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1’35”	6	FR	H	300	0:04:45
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:24:45

SUNNY FISH

7/20　土曜日

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	軽くｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2〜4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	0’45”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1’00”	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:00
				1	3	0’00”			1)〜4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	2	5	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:07:30
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
3)	S	100	×	2	1	2’15”	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1’40”	6	FR	H	300	0:05:00
				1	3	0’00”			1)〜4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:24:30

SUNNY FISH

7/20　土曜日

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25	×	6	1	0’40”	2	ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	軽くｷｯｸを打つ	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	K	25	×	4	1	0’45”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:00
4)	S	50	×	5	1	1’00”	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	250	0:05:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	2	5	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:08:20
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
3)	S	100	×	2	1	2’15”	3	FR	丁寧に	200	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1’45”	6	FR	H	300	0:05:15
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3150	1:25:05

SUNNY FISH

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

7/20　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【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	25	×	6	1	0’40”	2	ﾞﾄﾞｯｸﾊﾞ	軽くｷｯｸを打つ	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	25	×	4	1	0’45”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	100	0:03:00
2)	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸを意識して	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1’05”	5	FR	6ﾋﾞｰﾄ	300	0:06:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	2	5	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:09:10
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1	1’00”	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:20
3)	S	100	×	2	1	2’20”	3	FR	丁寧に	200	0:04:40
4)	S	100	×	2	1	1’55”	6	FR	H	200	0:03:50
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:30