SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	0’55”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	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	200	×	3	1	3’10”	3	FR		600	0:09:30
2)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1’35”	3	FR		800	0:12:40
4)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
5)	S	50	×	10	1	0’50”	3	FR		500	0:08:20
				1	4	0’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	0’55”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	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	200	×	3	1	3’20”	3	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1’40”	3	FR		600	0:10:00
4)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
5)	S	50	×	12	1	0’50”	3	FR		600	0:10:00
				1	4	0’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	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	200	×	3	1	3’40”	3	FR		600	0:11:00
2)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1’50”	3	FR		600	0:11:00
4)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
5)	S	50	×	8	1	0’55”	3	FR		400	0:07:20
				1	4	0’00”			1)～5)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B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	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	200	×	3	1	3’50”	3	FR		600	0:11:30
2)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1’55”	3	FR		600	0:11:30
4)	S	50	×	2	1	1’00”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸	100	0:02:00
5)	S	50	×	7	1	0’55”	3	FR		350	0:06:25
				1	4	0’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR 150	0:05:00
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ 100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ 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	200	×	3	1	4’00”	3	FR	600	0:12:00
2)	S	50	×	2	1	1’05”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸 100	0:02:10
3)	S	100	×	6	1	2’00”	3	FR	600	0:12:00
4)	S	50	×	2	1	1’05”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸 100	0:02:10
5)	S	50	×	5	1	1’00”	3	FR	250	0:05:00
				1	4	0’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ	0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

8/27　火曜日
【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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	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	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ 200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0’55”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR 150	0:05:30
	P	25	×	4	1	0’45”	3	FR	5ｽﾄﾛｰｸ1ﾛｰﾘﾝｸﾞ 100	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’05”	2・6	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ 600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう 150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4’20”	3	FR	400	0:08:40
2)	S	50	×	2	1	1’10”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸 100	0:02:20
3)	S	100	×	5	1	2’10”	3	FR	500	0:10:50
4)	S	50	×	2	1	1’10”	6・2	FR	1H1E　H→顔上げ横呼吸 100	0:02:20
5)	S	50	×	5	1	1’05”	3	FR	250	0:05:25
				1	4	0’00”		1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3000	1:26:05