



# SUNNY FISH

## 2006年2月15日16日のメニューをミックス

## 【テーマ】

強化期B

## 最大酸素摄取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

## 【主觀的強度】

7

A												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Dis	Time
W-UP											0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置		150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR			200	0:03:40
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	3	FR			200	0:03:20
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			200	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:05:20
S	100	×	15	1	1' 35"	3	FR	一定ペース			1500	0:23:45
P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し		300	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9-2	FR	10~20m/30~40m顔上げダッシュ	その他E	100	0:04:00
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H		150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00	
Total											3600	1:27:05



2006年2月15日16日のメニューをミックス

## 【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

## B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	300 0:05:30	
1)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR			
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	3	FR			
3)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸	200 0:03:40
S	100	×	14	1	1' 40"	3	FR	一定ペース			200 0:03:20
P	25	×	12	1	0' 35"	3	トックパドル・FR	パドル	トックパドル×1→H・P×2繰り返し		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			300 0:07:00
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9-2	FR	10~20m/30~40m顔上げダッシュ	その他E	150 0:04:30
2)	S	50	×	3	1	1' 30"	7	FR	H		
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E	150 0:03:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:40	



2006年2月15日16日のメニューをミックス

## 【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	150	0:04:30	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR		200	0:04:00	
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR		200	0:03:40	
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR		200	0:03:20	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸 右/左by25	低い位置で呼吸	200	0:06:00	
S	100	×	12	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		1200	0:22:00	
P	25	×	12	1	0' 35"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し	300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9-2	FR	10~20m/30~40m顔上げタッショ	その他E	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3250	1:26:00	



2006年2月15日16日のメニューをミックス

## 【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

## D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										0:10:00
S Drill	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			
	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	300 0:06:00
										150 0:04:30
1) S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR			
2) S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR			
3) S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR			
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸 右/左by25	低い位置で呼吸	200 0:04:00
S	100	×	12	1	1' 55"	3	FR	一定ペース		
P	25	×	12	1	0' 35"	3	トックパドル・FR	パドル	トックパドル×1→H・P×2繰り返し	300 0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		
1) D	50	×	2	1	2' 00"	9·2	FR	10~20m/30~40m顔上げダッシュ その他E		
2) S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		
3) S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:10



2006年2月15日16日のメニューをミックス

## 【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

7

## E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	300 0:06:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR			
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR			
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	5	FR			
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			100 0:01:40
											0:00:00
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸 右/左by25	低い位置で呼吸	200 0:04:00	
S	100	×	12	1	2' 00"	3	FR	一定ペース			200 0:03:40
P	25	×	12	1	0' 35"	3	トックパドル・FR	パドル	トックパドル×1→H・P×2繰り返し	1200 0:24:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			300 0:07:00
1)	D	50	×	2	1	2' 00"	9·2	FR	10~20m/30~40m顔上げダッシュ	その他E	150 0:04:30
2)	S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		100 0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	E		150 0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total											3150 1:26:20



2006年2月15日16日のメニューをミックス

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

2/18 火曜日

【泳法注意】

フニッシュ

【主観的強度】

7

## F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチの位置	300 0:07:00 150 0:04:30
1) S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR			
2) S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR			
3) S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR			
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	片手板横向き呼吸	右/左by25	低い位置で呼吸
S	100	×	10	1	2' 10"	3	FR	一定ペース		
P	25	×	12	1	0' 40"	3	ドックパドル・FR	パドル	ドックパドル×1→H・P×2繰り返し	300 0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		
1) D	50	×	2	1	2' 00"	9·2	FR	10~20m/30~40m顔上げダッシュ	その他E	100 0:04:00
2) S	50	×	2	1	1' 30"	7	FR	H		100 0:03:00
3) S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	E		150 0:03:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:55