SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’35”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	300	0:04:45
3)	S	200	×	3	1	3’10”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:00
4)	P	200	×	2	1	3’15”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	400	0:06:30
				1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	×	3	1	3’10”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1’35”	3	FR		600	0:09:30
3)	S	50	×	3	1	0’55”	3	FR		150	0:02:45
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

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		300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’40”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	300	0:05:00
3)	S	200	×	3	1	3’20”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:00
4)	P	200	×	2	1	3’30”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	400	0:07:00
				1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	×	3	1	3’20”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:10:00
2)	S	100	×	4	1	1’40”	3	FR		400	0:06:40
3)	S	50	×	4	1	0’55”	3	FR		200	0:03:40
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

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
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	300	0:05:30
3)	S	200	×	3	1	3’40”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:00
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	×	3	1	3’40”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	4	1	0’55”	3	FR		200	0:03:40
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

D											
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
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1’55”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	300	0:05:45
3)	S	200	×	3	1	3’50”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:00
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	×	3	1	3’50”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1’55”	3	FR		300	0:05:45
3)	S	50	×	3	1	0’55”	3	FR		150	0:02:45
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

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		300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	2’00”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	200	0:04:00
3)	S	200	×	3	1	4’00”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:12:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1’05”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	200	0:04:20
4)	P	200	×	1	1	4’00”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:00
				1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	×	3	1	4’00”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	1’00”	3	FR		150	0:03:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

4/24　木曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
3

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		300	0:07:00
	S	200	× 1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
1)	Drill	50	× 3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ﾌｨﾆｯｼｭで飛沫	150	0:04:30
2)	S	100	× 2	1	2’10”	3	FR	ｽﾄﾛｰｸを大きく	200	0:04:20
3)	S	200	× 2	1	4’15”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:30
			1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
1)	Drill	25	× 4	1	1’00”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	背面腰の位置　つま先水面	100	0:04:00
2)	P	25	× 6	1	0’40”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
3)	P	50	× 3	1	1’10”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	150	0:03:30
4)	P	200	× 1	1	4’15”	2	FR	1/3呼吸　丁寧に	200	0:04:15
			1	3	0’00”			1)～4)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)	S	200	× 2	1	4’15”	3	FR	一定ﾍﾟｰｽ	400	0:08:30
2)	S	100	× 3	1	2’10”	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50	× 6	1	1’05”	3	FR		300	0:06:30
			1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3000	1:25:35