SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

| A | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time |
| W-UP | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 0’55” | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | 150 | 0:04:00 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1’35” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | 600 | 0:09:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’35” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 4 | 0’40” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 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) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1’35” | 4 | FR | | 600 | 0:09:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1’25” | 5 | FR | | 200 | 0:02:50 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | 3050 | 0:58:20 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

| B | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time |
| W-UP | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 0’55” | 2 | FR | | 300 | 0:05:30 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | 150 | 0:04:00 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1’45” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | 600 | 0:10:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’35” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 3 | 4 | 0’45” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 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) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1’45” | 4 | FR | | 400 | 0:07:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1’35” | 5 | FR | | 200 | 0:03:10 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | 2850 | 0:58:10 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

| C | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | Dis | Time |
| W-UP | | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | 2 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | | 150 | 0:04:00 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1’50” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | | 600 | 0:11:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’35” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 4 | 3 | 0’50” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | | 600 | 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) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1’50” | 4 | FR | | | 300 | 0:05:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1’40” | 5 | FR | | | 200 | 0:03:20 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | | 2750 | 0:58:20 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

| D | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time |
| W-UP | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | 150 | 0:04:00 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | 150 | 0:04:00 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’20” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | 150 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1’55” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | 600 | 0:11:30 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’35” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 2 | 5 | 0’50” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 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) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1’55” | 4 | FR | | 300 | 0:05:45 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1’45” | 5 | FR | | 200 | 0:03:30 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | 2650 | 0:58:35 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

| E | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Menu | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | | Dis | Time |
| W-UP | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’00” | 2 | FR | | 300 | 0:06:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 100 | × | 5 | 1 | 2’00” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | 500 | 0:10:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’35” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | 150 | 0:03:30 |
| | P | 50 | × | 2 | 5 | 0’55” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 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) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2’00” | 4 | FR | | 200 | 0:04:00 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1’50” | 5 | FR | | 200 | 0:03:40 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | 2450 | 0:57:50 |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

5/10　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

F

| Menu | | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 説明 | Dis | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-UP | | | | | | | | | | | |
| | S | 50 | × | 6 | 1 | 1’10” | 2 | FR | | 300 | 0:07:00 |
| | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | ｽｶｰﾘﾝｸﾞ | 片手ｷｬｯﾁ片手ﾌｨﾆｯｼｭの位置　右/左by25 | 150 | 0:04:30 |
| 1) | K | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 4 | FR | 板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ ﾄﾞﾛｰｲﾝ | 150 | 0:04:30 |
| 2) | Drill | 50 | × | 3 | 1 | 1’30” | 2 | FR | 3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める | 150 | 0:04:30 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 2’15” | 4 | FR | 左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせる | 400 | 0:09:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0’30” | | | 1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″ | | 0:01:00 |
| | P | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 2･4･6 | FR | DPS3本ずつ　ﾊﾟﾄﾞﾙ | 150 | 0:04:00 |
| | P | 50 | × | 2 | 4 | 1’05” | 5 | FR | ﾊﾟﾄﾞﾙ　H | 400 | 0:08:40 |
| | | | | 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) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2’15” | 4 | FR | | 200 | 0:04:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 2’05” | 5 | FR | | 200 | 0:04:10 |
| | | | | 1 | 1 | 0’30” | | | 1)→2)ﾚｽﾄ30″ | | 0:00:30 |
| DW | | | | | | | | | | | |
| | Total | | | | | | | | | 2250 | 0:58:20 |