

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	1E1H H→6ビート			300	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)セットレストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H			300	0:07:00
3)	P	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			400	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	丁寧に！			400	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3450	1:25:30



SUNNY FISH

【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

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			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で	キックを打つ	150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	1E1H H→6ビート	300	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)セットレストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H	300	0:07:00
3)	P	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H	50	0:01:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	丁寧に！	400	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:24:55

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	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H H→6ビート			300	0:07:30
				1	3	0' 00"			1)～4)セットレストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H			300	0:07:30
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	丁寧にな！			400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3150	1:25:05



SUNNY FISH

【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

7

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	1E1H H→6ビート			300	0:07:30
				1	3	0' 00"			1)~4)セットレストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	2・7	FR	パドル 1E1H			300	0:07:30
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に！			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3050	1:25:00



SUNNY FISH

【テーマ】

基礎期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

5/24 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主觀的強度】

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				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			100	0:03:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	1E1H H→6ビート			300	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)~4)セットレストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E1H			300	0:08:00
3)	P	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に！			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3000	1:25:45

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ			150	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:30
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
4)	S	50	×	4	1	1' 30"	2・7	FR	1E1H H→6ビート			200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)セットレストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E1H			300	0:09:00
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	7	FR	H			50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に！			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											2750	1:25:35