

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
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	0' 50"	3	FR	パドル	丁寧に	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル	H	200	0:02:40
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	H		200	0:02:40
5)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)~6)レスト30"			0:02:30
DW											0:05:00	
	Total										3550	1:25:20



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/31 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

6

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
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	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H			150	0:02:00
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:03:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H			150	0:02:00
5)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)〜6)レスト30"				0:02:30
DW												0:05:00	
	Total											3450	1:25:10

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	ハドル H			150	0:02:15
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H			300	0:06:00
4)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	H			200	0:03:00
5)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)～6)レスト30"				0:02:30
DW												0:05:00	
	Total											3300	1:25:45



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

5/31 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

6

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	ハドル H			150	0:02:30
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H			150	0:02:30
5)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
6)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)~6)レスト30"				0:02:30
DW												0:05:00	
	Total											3250	1:26:00



強化期A

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

【主觀的強度】

6

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 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' 00"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	ハドル H			150	0:02:30
4)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H			300	0:06:30
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H			150	0:02:30
5)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
6)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
				1	5	0' 30"			1)～6)レスト30"				0:02:30
DW											0:05:00		
	Total											3150	1:26:00

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル 丁寧に			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	ハドル H			150	0:02:45
4)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:04:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
2)	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
3)	S	50	×	4	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H			200	0:04:40
4)	S	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	H			150	0:02:45
5)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
6)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:20
				1	5	0' 30"			1)~6)レスト30"				0:02:30
DW											0:05:00		
	Total										2850	1:25:50	