



SUNNY FISH

準備期A

AT

長く持続できる

【泳法注意】

【主觀的強度】

4

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	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	×	8	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	セットレスト30"		1500	0:23:45
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:25

【テーマ】
準備期A
AT
長く持続できる

1/18 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	プルプイナシ	100	0:04:00
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	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H	H→フィニッシュを強く		400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	H→フィニッシュを強く	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	セットレスト30"			1200	0:21:00
				1	3	0' 30"							0:01:30
DW													0:05:00
	Total											3200	1:25:00



SUNNY FISH

【テーマ】

準備期A

AT

長く持続できる

1/18 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目		説明	Dis	Time
W-UP											
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
Drill		25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:06:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	100	0:03:00
3)	S	50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:08:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:08:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:03:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S		100	×	3	4	1' 50"	4	FR	セットレスト30"	1200	0:22:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											
Total										3150	0:05:00
										1:25:10	



SUNNY FISH

【テーマ】

準備期A

AT

長く持続できる

1/18 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

4

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		25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
S		200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
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	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く		300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S		100	×	3	4	2' 00"	4	FR	セットレスト30"		1200	0:24:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
DW												
	Total										3000	1:25:00