SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

2015/11/26　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

A									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0’30”	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	200 × 1	1	3’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:00
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く	150	0:03:00
	P	100 × 7	1	1’20”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	700	0:09:20
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100 × 3	7	1’20”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	2100	0:28:00
		1	4	0’30”					0:02:00
	S	25 × 4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	S	45 × 12	1	0’45”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	540	0:09:00
DW									0:05:00
	Total							4390	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

2015/11/26　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

B

Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12		1	0’30”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1		1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
	K	50	×	3		1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	P	25	×	6		1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く	150	0:03:00
	P	100	×	6		1	1’25”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:08:30
	Drill	50	×	3		1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	3		6	1’30”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	1800	0:27:00
				1		4	0’30”					0:02:00
	S	25	×	4		1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	S	45	×	12		1	0’50”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	540	0:10:00
DW												0:05:00
	Total										3990	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

2015/11/26　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く	150	0:03:00
	P	100	×	6	1	1’35”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	3	5	1’40”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	1500	0:25:00
				1	4	0’30”					0:02:00
	S	25	×	4	1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	S	45	×	12	1	0’55”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	540	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3690	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

2015/11/26　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し		300	0:07:00
	S	200 × 1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:00
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く		150	0:03:00
	P	100 × 6	1	1’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		600	0:10:30
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう		150	0:04:30
	S	100 × 3	4	1’50”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		1200	0:22:00
		1	4	0’30”						0:02:00
	S	25 × 4	1	0’30”	1		E		100	0:02:00
	S	45 × 12	1	1’00”	4	FR	T字でﾀｰﾝ		540	0:12:00
DW										0:05:00
	Total								3390	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

2015/11/26　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

E									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0’40”	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	200 × 1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く	150	0:03:30
	P	100 × 5	1	1’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:09:35
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100 × 3	4	2’00”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	1200	0:24:00
		1	4	0’30”					0:02:00
	S	25 × 4	1	0’45”	1		E	100	0:03:00
	S	45 × 8	1	1’05”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	360	0:08:40
DW									0:05:00
	Total							3110	1:27:15

2015/11/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
4

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’45”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’40”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	100	×	5	1	2’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:25
	Drill	50	×	3	1	1’40”	2	FR	片手前右/左by25　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:05:00
	S	100	×	3	3	2’10”	4	FR	ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	900	0:19:30
				1	4	0’30”					0:02:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1		E	100	0:03:00
	S	45	×	6	1	1’15”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	270	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									2720	1:25:25