SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/5　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

A

| Menu | | |

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/5　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

B

Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6		1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
	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
	Drill	50	×	3		1	1’10”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ後水面上でｽﾄｯﾌﾟ	150	0:03:30
	S	25	×	6		1	0’30”	6	FR	H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく	150	0:03:00
1)	S	100	×	3		3	1’35”	3	FR		900	0:14:15
2)	S	100	×	4		3	1’30”	4	FR	1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″　3ｾｯﾄ	1200	0:18:00
				1		2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	4		1	0’30”	1		E	100	0:02:00
	Drill	25	×	6		1	0’50”	4		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ　顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	2		4	0’55”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:07:20
2)	P	50	×	1		4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ	200	0:02:40
DW												0:05:00
	Total										3900	1:25:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/5　　土曜日
【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		Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:00
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ後水面上でｽﾄｯﾌﾟ		150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0’35”	6	FR	H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく		150	0:03:30
1)	S	100	×	3	3	1’45”	3	FR			900	0:15:45
2)	S	100	×	3	3	1’40”	4	FR	1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″　3ｾｯﾄ		900	0:15:00
				1	2	0’30”						0:01:00
	S	25	×	4	1	0’30”	1		E		100	0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0’50”	4		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ　顔上げ 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
1)	P	50	×	2	4	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		200	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:25:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/5　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1’00”	2	FR			300	0:06:00
	S	200	× 1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:00
	K	50	× 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ後水面上でｽﾄｯﾌﾟ		150	0:04:00
	S	25	× 6	1	0’35”	6	FR	H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく		150	0:03:30
1)	S	100	× 3	3	1’55”	3	FR			900	0:17:15
2)	S	100	× 3	3	1’50”	4	FR	1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″　3ｾｯﾄ		900	0:16:30
			1	2	0’30”						0:01:00
	S	25	× 4	1	0’30”	1		E		100	0:02:00
	Drill	25	× 6	1	0’50”	4		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ　顔上げ 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
1)	P	50	× 2	3	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		300	0:06:00
2)	P	50	× 1	3	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		150	0:02:15
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/5　　土曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1’05”	2	FR			300	0:06:30
	S	200	× 1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:30
	K	50	× 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ後水面上でｽﾄｯﾌﾟ		150	0:04:30
	S	25	× 6	1	0’40”	6	FR	H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく		150	0:04:00
1)	S	100	× 3	3	2’05”	3	FR			900	0:18:45
2)	S	100	× 2	3	2’00”	4	FR	1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″　3ｾｯﾄ		600	0:12:00
			1	2	0’30”						0:01:00
	S	25	× 4	1	0’45”	1		E		100	0:03:00
	Drill	25	× 4	1	0’50”	4		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ　顔上げ 偶数→背面腰の位置		100	0:03:20
1)	P	50	× 2	3	1’10”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		300	0:07:00
2)	P	50	× 1	3	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		150	0:02:30
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:05

2015/12/5　　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【主観的強度】
4

F												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR			300	0:07:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　ﾌｨﾆｯｼｭ後水面上でｽﾄｯﾌﾟ		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0’45”	6	FR	H　ｽﾄﾛｰｸ数を少なく		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2’15”	3	FR			600	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	2’10”	4	FR	1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″　3ｾｯﾄ		600	0:13:00
				1	2	0’30”						0:01:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1		E		100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	0’55”	4		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　奇数→ｷｬｯﾁﾎﾟｲﾝﾄ　顔上げ 偶数→背面腰の位置		100	0:03:40
1)	P	50	×	2	3	1’20”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		300	0:08:00
2)	P	50	×	1	3	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		150	0:02:45
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:25