SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/12　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

A

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
	K	50 × 4	1	1’30”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	200	0:06:00
							3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす		
	Drill	25 × 6	1	0’50”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:30
1)	P	50 × 1	10	0’50”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:08:20
2)	P	50 × 1	10	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:06:40
							1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		
	S	300 × 1	1	5’30”	2	FR	ゆっくり	300	0:05:30
1)	S	100 × 3	4	1’45”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く	1200	0:21:00
2)	S	50 × 3	4	0’40”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く	600	0:08:00
							1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ		
DW									0:05:00
	Total							3900	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

2015/12/12　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	4		1	1’30”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	200	0:06:00
										3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす		
	Drill	25	×	6		1	0’50”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3		1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:30
1)	P	50	×	1		8	0’55”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:07:20
2)	P	50	×	1		8	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:05:20
										1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		
	S	300	×	1		1	5’50”	2	FR	ゆっくり	300	0:05:50
1)	S	100	×	3		4	1’55”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く	1200	0:23:00
2)	S	50	×	3		4	0’40”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く	600	0:08:00
										1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ		
DW												0:05:00
	Total										3700	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

2015/12/12　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	4	1	1’30”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25 3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	200	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0’50”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	6	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ	300	0:04:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	ゆっくり	200	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	2’05”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く	1200	0:25:00
2)	S	50	×	3	4	0’45”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ	600	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/12　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

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
	K	50	× 4	1	1’30”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25		200	0:06:00
								3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす			
	Drill	25	× 6	1	0’50”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ		100	0:03:00
1)	P	50	× 1	6	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		300	0:06:00
2)	P	50	× 1	6	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		300	0:05:00
								1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ			
	S	150	× 1	1	3’00”	2	FR	ゆっくり		150	0:03:00
1)	S	100	× 3	4	2’10”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く		1200	0:26:00
2)	S	50	× 3	4	0’50”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く		600	0:10:00
								1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ			
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2015/12/12　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

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
	K	50 × 4	1	1’30”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25 3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす		200	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0’55”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で		150	0:05:30
	Drill	50 × 2	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ		100	0:03:00
1)	P	50 × 1	5	1’05”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		250	0:05:25
2)	P	50 × 1	5	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		250	0:04:35
	S	100 × 1	1	2’30”	2	FR	ゆっくり		100	0:02:30
1)	S	100 × 3	4	2’25”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く		1200	0:29:00
2)	S	50 × 2	4	0’55”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ		400	0:07:20
DW										0:05:00
	Total								2950	1:24:50

2015/12/12　　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】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	4	1	1’45”	3	FR	1～2→右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25 3～4→片手板片手の甲腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	200	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	1’00”	2		ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　　様々な位置で	150	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1’45”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰをゆっくり　ｽﾄﾛｰｸ中は常にｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:30
1)	P	50	×	1	5	1’15”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	250	0:06:15
2)	P	50	×	1	5	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ	250	0:05:00
	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	ゆっくり	100	0:02:30
1)	S	100	×	2	4	2’35”		FR	ｾｯﾄごとに10秒短く	800	0:20:40
2)	S	50	×	3	4	1’00”		FR	ｾｯﾄごとに5秒長く 1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　4ｾｯﾄ	600	0:12:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:25