SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/27　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50	× 3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ		150	0:04:00
	S	75	× 6	1	1’05”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		450	0:06:30
	P	50	× 3	1	1’00”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES		150	0:03:00
	S	100	× 6	1	1’25”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		600	0:08:30
	P	50	× 3	4	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		600	0:08:00
			1	3	0’30”						0:01:30
	S	150	× 4	1	2’05”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ		600	0:08:20
	P	50	× 8	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H		400	0:08:00
	S	100	× 6	1	1’25”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		600	0:08:30
	K	50	× 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす		100	0:03:00
	S	75	× 6	1	1’05”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		450	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									4400	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/27　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50	×	3		1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
	S	75	×	4		1	1’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:05:00
	P	50	×	3		1	1’00”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES	150	0:03:00
	S	100	×	6		1	1’35”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
	P	50	×	3		4	0’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	600	0:08:00
				1		3	0’30”					0:01:30
	S	150	×	4		1	2’15”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	600	0:09:00
	P	50	×	6		1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:06:00
	S	100	×	6		1	1’35”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	600	0:09:30
	K	50	×	2		1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	100	0:03:00
	S	75	×	6		1	1’10”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										4150	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/27　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ		150	0:04:00
	S	75	×	4	1	1’20”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		300	0:05:20
	P	50	×	3	1	1’10”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES		150	0:03:30
	S	100	×	4	1	1’45”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		400	0:07:00
	P	50	×	3	4	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		600	0:09:00
				1	3	0’30”						0:01:30
	S	150	×	4	1	2’30”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ		600	0:10:00
	P	50	×	6	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H		300	0:06:00
	S	100	×	4	1	1’45”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		400	0:07:00
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす		100	0:03:00
	S	75	×	6	1	1’20”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ		450	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/27　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50 × 3		1	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:00
	S	75 × 4		1	1’25”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:05:40
	P	50 × 3		1	1’10”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES	150	0:03:30
	S	100 × 4		1	1’55”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	400	0:07:40
	P	50 × 3		4	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	600	0:10:00
			1	3	0’30”					0:01:30
	S	150 × 3		1	2’40”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:08:00
	P	50 × 6		1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:06:00
	S	100 × 4		1	1’55”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	400	0:07:40
	K	50 × 2		1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	100	0:03:00
	S	75 × 6		1	1’25”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:08:30
DW										0:05:00
	Total								3600	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2015/12/27　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50 × 3		1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	150	0:04:30
	S	75 × 4		1	1’35”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:06:20
	P	50 × 3		1	1’20”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES	150	0:04:00
	S	100 × 3		1	2’05”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:06:15
	P	50 × 3		3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	450	0:08:15
			1	2	0’30”					0:01:00
	S	150 × 3		1	3’00”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:09:00
	P	50 × 6		1	1’10”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:07:00
	S	100 × 3		1	2’05”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:06:15
	K	50 × 2		1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	100	0:03:00
	S	75 × 6		1	1’35”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:09:30
DW										0:05:00
	Total								3250	1:28:05

2015/12/27　　日曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

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
	K	50	×	2		1	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ	100	0:03:00
	S	75	×	4		1	1’45”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:07:00
	P	50	×	3		1	1’30”	3～5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DES	150	0:04:30
	S	100	×	3		1	2’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:06:45
	P	50	×	3		2	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｾｯﾄﾚｽﾄ30″	300	0:06:00
				1		1	0’30”					0:00:30
	S	150	×	3		1	3’20”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	450	0:10:00
	P	50	×	6		1	1’20”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	300	0:08:00
	S	100	×	3		1	2’15”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:06:45
	K	50	×	2		1	1’45”	3	FR	片手板片手の甲を腰　右/左by25　肩甲骨を動かす	100	0:03:30
	S	75	×	4		1	1’45”	3	FR	一定のﾍﾟｰｽ	300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:27:00