2016/6/26　　日曜日

【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】
姿勢
【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/S by25	50	× 3	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ		150	0:03:00
1)	S	50	× 3	1	0’40”	7	FR	H		150	0:02:00
2)	S	100	× 2	1	1’15”	6	FR			200	0:02:30
3)	S	100	× 3	1	1’20”	5	FR			300	0:04:00
4)	S	100	× 4	1	1’25”	4	FR			400	0:05:40
								1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ			
ﾚｽﾄ			1	1	0’30”						0:00:30
1)	S	100	× 6	1	1’20”	7	FR			600	0:08:00
2)	S	100	× 6	1	1’25”	6	FR			600	0:08:30
3)	S	100	× 6	1	1’20”	5	FR			600	0:08:00
4)	S	100	× 6	1	1’25”	4	FR			600	0:08:30
								1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ			
ﾚｽﾄ			1	1	0’30”						0:00:30
1)	S	100	× 4	1	1’25”	4	FR			400	0:05:40
2)	S	100	× 3	1	1’20”	5	FR			300	0:04:00
3)	S	100	× 2	1	1’15”	6	FR			200	0:02:30
4)	S	50	× 6	1	0’40”	7	FR	H		300	0:04:00
								1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ			
DW											0:05:00
	Total									5100	1:27:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2016/6/26　　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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/S by25	50	×	3	1	1’00”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:00
1)	S	50	×	3	1	0’40”	7	FR	H	150	0:02:00
2)	S	100	×	2	1	1’25”	6	FR		200	0:02:50
3)	S	100	×	3	1	1’30”	5	FR		300	0:04:30
4)	S	100	×	4	1	1’35”	4	FR		400	0:06:20
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	5	1	1’30”	7	FR		500	0:07:30
2)	S	100	×	5	1	1’35”	6	FR		500	0:07:55
3)	S	100	×	5	1	1’30”	5	FR		500	0:07:30
4)	S	100	×	5	1	1’35”	4	FR		500	0:07:55
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	4	1	1’35”	4	FR		400	0:06:20
2)	S	100	×	3	1	1’30”	5	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	1’25”	6	FR		200	0:02:50
4)	S	50	×	3	1	0’40”	7	FR	H	150	0:02:00
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
DW											0:05:00
	Total									4550	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2016/6/26　　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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/S by25	50	×	3	1	1’10”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
1)	S	50	×	2	1	0’45”	7	FR	H	100	0:01:30
2)	S	100	×	2	1	1’35”	6	FR		200	0:03:10
3)	S	100	×	3	1	1’40”	5	FR		300	0:05:00
4)	S	100	×	4	1	1’45”	4	FR		400	0:07:00
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	4	1	1’40”	7	FR		400	0:06:40
2)	S	100	×	4	1	1’45”	6	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	1’40”	5	FR		400	0:06:40
4)	S	100	×	4	1	1’45”	4	FR		400	0:07:00
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	4	1	1’45”	4	FR		400	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	1’40”	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	1’35”	6	FR		200	0:03:10
4)	S	50	×	3	1	0’45”	7	FR	H	150	0:02:15
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
DW											0:05:00
	Total									4100	1:26:55

2016/6/26　　日曜日

【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】
姿勢
【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/S by25	50 × 3	1	1’10”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:30
1)	S	50 × 1	1	0’45”	7	FR	H	50	0:00:45
2)	S	100 × 2	1	1’40”	6	FR		200	0:03:20
3)	S	100 × 3	1	1’45”	5	FR		300	0:05:15
4)	S	100 × 4	1	1’50”	4	FR		400	0:07:20
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ		1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100 × 4	1	1’45”	7	FR		400	0:07:00
2)	S	100 × 4	1	1’50”	6	FR		400	0:07:20
3)	S	100 × 4	1	1’45”	5	FR		400	0:07:00
4)	S	100 × 4	1	1’50”	4	FR		400	0:07:20
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ		1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100 × 4	1	1’50”	4	FR		400	0:07:20
2)	S	100 × 3	1	1’45”	5	FR		300	0:05:15
3)	S	100 × 2	1	1’40”	6	FR		200	0:03:20
4)	S	50 × 1	1	0’45”	7	FR	H	50	0:00:45
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
DW									0:05:00
	Total							3950	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2016/6/26　　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【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/S by25	50 × 3	1	1’15”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ	150	0:03:45
1)	S	50 × 1	1	0’50”	7	FR	H	50	0:00:50
2)	S	100 × 2	1	1’50”	6	FR		200	0:03:40
3)	S	100 × 3	1	1’55”	5	FR		300	0:05:45
4)	S	100 × 3	1	2’00”	4	FR		300	0:06:00
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ		1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100 × 3	1	2’00”	7	FR		300	0:06:00
2)	S	100 × 4	1	2’05”	6	FR		400	0:08:20
3)	S	100 × 3	1	2’00”	5	FR		300	0:06:00
4)	S	100 × 4	1	2’05”	4	FR		400	0:08:20
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ		1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100 × 3	1	2’00”	4	FR		300	0:06:00
2)	S	100 × 3	1	1’55”	5	FR		300	0:05:45
3)	S	100 × 2	1	1’50”	6	FR		200	0:03:40
4)	S	50 × 1	1	0’50”	7	FR	H	50	0:00:50
							1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
DW									0:05:00
	Total							3550	1:27:25

2016/6/26　日曜日

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】
姿勢
【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/S by25	50	×	3	1	1’20”	3	FR	K→6ｻｲﾄﾞ	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	1	0’55”	7	FR	H	50	0:00:55
2)	S	100	×	2	1	2’00”	6	FR		200	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2’05”	5	FR		200	0:04:10
4)	S	100	×	3	1	2’10”	4	FR		300	0:06:30
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	3	1	2’10”	7	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2’15”	6	FR		300	0:06:45
3)	S	100	×	3	1	2’10”	5	FR		300	0:06:30
4)	S	100	×	3	1	2’15”	4	FR		300	0:06:45
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
ﾚｽﾄ				1	1	0’30”					0:00:30
1)	S	100	×	3	1	2’10”	4	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2’05”	5	FR		300	0:06:15
3)	S	100	×	2	1	2’00”	6	FR		200	0:04:00
4)	S	50	×	1	1	0’55”	7	FR	H	50	0:00:55
									1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ		
DW											0:05:00
	Total									3250	1:27:15