SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2016/7/5　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	100 × 3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1’10”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	150	0:03:30
1)	P	50 × 12	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
2)	P	50 × 12	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
3)	P	50 × 6	1	0’40”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:04:00
		1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50 × 4	1	1’15”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:05:00
	Drill	25 × 12	1	0’35”	2	FR	①片手前右･左　②片手横右･左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:07:00
1)	S	150 × 1	7	2’30”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	1050	0:17:30
2)	S	50 × 1	7	0’40”	6	FR	H	350	0:04:40
		1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							4150	1:27:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2016/7/5　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1’15”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	200	0:05:00
1)	P	50	×	12	1	0’50”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
2)	P	50	×	8	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	400	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0’40”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	150	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50	×	4	1	1’15”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:05:00
	Drill	25	×	12	1	0’40”	2	FR	①片手前右･左　②片手横右･左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	7	2’40”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	1050	0:18:40
2)	S	50	×	1	7	0’40”	6	FR	H	350	0:04:40
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:25:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2016/7/5　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	4	1	1’15”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	200	0:05:00
1)	P	50	×	12	1	0’55”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
2)	P	50	×	6	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0’45”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:00
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50	×	4	1	1’15”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:05:00
	Drill	25	×	12	1	0’40”	2	FR	①片手前右･左　②片手横右･左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	6	2’45”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	900	0:16:30
2)	S	50	×	1	6	0’45”	6	FR	H	300	0:04:30
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2016/7/5　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	100 × 3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50 × 4	1	1’15”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	200	0:05:00
1)	P	50 × 10	1	1’00”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:00
2)	P	50 × 6	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:05:30
3)	P	50 × 4	1	0’50”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:20
		1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50 × 4	1	1’15”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:05:00
	Drill	25 × 12	1	0’40”	2	FR	①片手前右･左　②片手横右･左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:08:00
1)	S	150 × 1	6	2’55”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	900	0:17:30
2)	S	50 × 1	6	0’50”	6	FR	H	300	0:05:00
		1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW									0:05:00
	Total							3500	1:27:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2016/7/5　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	S	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1’05”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:30
2)	P	50	×	6	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
3)	P	50	×	4	1	0’55”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:03:40
				1	1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50	×	4	1	1’30”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:06:00
	Drill	25	×	12	1	0’45”	2	FR	①片手前右･左　②片手横右･左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:09:00
1)	S	150	×	1	5	3’10”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	750	0:15:50
2)	S	50	×	1	5	0’55”	6	FR	H	250	0:04:35
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:05

2016/7/5　　火曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
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
	S	100	×	3		1	2’20”	2･3･4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	50	×	3		1	1’40”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　ﾌｨﾆｯｼｭ側で呼吸	150	0:05:00
1)	P	50	×	6		1	1’15”	4	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:07:30
2)	P	50	×	6		1	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:07:00
3)	P	50	×	4		1	1’00”		FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	200	0:04:00
				1		1	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	K	50	×	4		1	1’30”	4	FR	12ｻｲﾄﾞ/6ｻｲﾄﾞby25　ﾁｪﾝｼﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞ	200	0:06:00
	Drill	25	×	12		1	0’45”	2	FR	①片手前右・左　②片手横右・左反対呼吸 ③1/3呼吸　繰返し　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	300	0:09:00
1)	S	150	×	1		4	3’20”	3	FR	ﾀｲﾐﾝｸﾞ	600	0:13:20
2)	S	50	×	1		4	1’00”	6	FR	H	200	0:04:00
				1		4	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ　6ｾｯﾄ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:20