SUNNY FISH

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/1/29　日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	1'30"	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手肩の位置・片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	P	100	×	3	5	1'20"	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	1500	0:20:00
				1	4	0'30"			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1'15"	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	150	0:03:45
	K	100	×	3	1	2'30"	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　姿勢に注意	300	0:07:30
1)	S	100	×	3	2	1'20"	5	FR		600	0:08:00
2)	S	50	×	6	2	0'40"	5	FR		600	0:08:00
3)	S	25	×	6	2	0'20"	6	FR		300	0:04:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW											0:05:00
	Total									4200	1:25:45

SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/1/29　　日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	3	1	1’30”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手肩の位置･片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	P	100	×	4	3	1’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	1200	0:18:00
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’15”	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	150	0:03:45
	K	100	×	3	1	2’30”	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　姿勢に注意	300	0:07:30
1)	S	100	×	3	2	1’30”	5	FR		600	0:09:00
2)	S	50	×	6	2	0’45”	5	FR		600	0:09:00
3)	S	25	×	6	2	0’25”	6	FR		300	0:05:00
				1	5	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW											0:05:00
	Total									3900	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/1/29　　日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	×	3	1	1’30”	4	ｽカーﾘﾝｸﾞﾌﾟﾙﾌﾞｲ	片手肩の位置･片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	P	100	×	3	3	1’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	900	0:15:00
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’15”	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	150	0:03:45
	K	100	×	3	1	2’40”	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　姿勢に注意	300	0:08:00
1)	S	100	×	3	2	1’40”	5	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	6	2	0’50”	5	FR		600	0:10:00
3)	S	25	×	6	2	0’25”	6	FR		300	0:05:00
				1	5	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:15

2017/1/29　日曜日

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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 × 3	1	1'30"	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手肩の位置・片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
P	100 × 3	3	1'50"	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	900	0:16:30
	1	2	0'30"			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
Drill	50 × 2	1	1'15"	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	100	0:02:30
K	100 × 2	1	2'45"	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　姿勢に注意	200	0:05:30
1) S	100 × 3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00
2) S	50 × 6	2	0'55"	5	FR		600	0:11:00
3) S	25 × 6	2	0'25"	6	FR		300	0:05:00
	1	5	0'30"			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW								0:05:00
Total							3450	1:26:30

SUNNY FISH

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/1/29　日曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手肩の位置･片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
P	100	×	3	3	2’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	900	0:18:00
			1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1’15”	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	100	0:02:30
K	100	×	2	1	2’45”	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　姿勢に注意	200	0:05:30
1) S	100	×	3	2	2’00”	5	FR		600	0:12:00
2) S	50	×	4	2	1’00”	5	FR		400	0:08:00
3) S	25	×	4	2	0’30”	6	FR		200	0:04:00
			1	5	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:00

2017/1/29　日曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【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”	4	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手肩の位置･片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:05:00
	P	100	×	3	2	2’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	600	0:12:30
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	3	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　1ｽﾄﾛｰｸ3ｽｶﾙ	100	0:03:00
	K	100	×	2	1	3’00”	5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　姿勢に注意	200	0:06:00
1)	S	100	×	3	2	2’10”	5	FR		600	0:13:00
2)	S	50	×	3	2	1’05”	5	FR		300	0:06:30
3)	S	25	×	6	2	0’35”	6	FR		300	0:07:00
				1	5	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:02:30
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:30