SUNNY FISH

2017/5/21　日曜日

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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 × 3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	150	0:04:00
P	25 × 6	1	0’30”	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む	150	0:03:00
K	25 × 4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
1) S	100 × 3	4	1’25”	5	FR		1200	0:17:00
2) S	100 × 2	4	1’20”	5	FR		800	0:10:40
3) S	100 × 1	4	1’15”	5	FR		400	0:05:00
	1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
S	50 × 3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
1) P	50 × 1	6	0’50”	3	FR		300	0:05:00
2) P	50 × 1	6	0’45”	5	FR		300	0:04:30
3) P	50 × 1	6	0’35”	6	FR		300	0:03:30
	1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
S	50 × 3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
DW								0:05:00
Total							4300	1:26:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/5/21　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	×	3	1	1'20"	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'35"	5	FR		900	0:14:15
2)	S	100	×	2	3	1'30"	5	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1'20"	5	FR		300	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30"		0:01:00
	S	50	×	3	1	1'20"	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	8	0'50"	3	FR		400	0:06:40
2)	P	50	×	1	8	0'45"	5	FR		400	0:06:00
3)	P	50	×	1	8	0'40"	6	FR		400	0:05:20
				1	1	0'00"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	50	×	3	1	1'20"	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/5/21　　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	×	3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’30”	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて　　腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1’45”	5	FR		900	0:15:45
2)	S	100	×	2	3	1’40”	5	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1’30”	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	50	×	3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　　丁寧に	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	6	0’55”	3	FR		300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0’50”	5	FR		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0’45”	6	FR		300	0:04:30
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	50	×	3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　　丁寧に	150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

2017/5/21　　日曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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 × 3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	150	0:04:30
	P　25 × 6	1	0’30”	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを腟で挟む	150	0:03:00
	K　25 × 4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S　100 × 3	3	1’55”	5	FR		900	0:17:15
2)	S　100 × 2	3	1’40”	5	FR		600	0:10:00
3)	S　100 × 1	3	1’35”	5	FR		300	0:04:45
	1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30”		0:01:00
	S　50 × 3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
1)	P　50 × 1	5	1’00”	3	FR		250	0:05:00
2)	P　50 × 1	5	0’55”	5	FR		250	0:04:35
3)	P　50 × 1	5	0’50”	6	FR		250	0:04:10
	1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S　50 × 3	1	1’20”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3550	1:27:15

2017/5/21　日曜日

【 テーマ 】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	×	2	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2’05”	5	FR		600	0:12:30
2)	S	100	×	2	3	1’55”	5	FR		600	0:11:30
3)	S	100	×	1	3	1’50”	5	FR		300	0:05:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	50	×	3	1	1’30”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	5	1’05”	3	FR		250	0:05:25
2)	P	50	×	1	5	1’00”	5	FR		250	0:05:00
3)	P	50	×	1	5	0’55”	6	FR		250	0:04:35
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	50	×	3	1	1’30”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	150	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:30

2017/5/21　日曜日

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	×	2	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0’40”	2	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを腟で挟む	150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2’15”	5	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	2’10”	5	FR		600	0:13:00
3)	S	100	×	1	3	2’00”	5	FR		300	0:06:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30”		0:01:00
	S	50	×	2	1	1’30”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	4	1’15”	3	FR		200	0:05:00
2)	P	50	×	1	4	1’10”	5	FR		200	0:04:40
3)	P	50	×	1	4	1’05”	6	FR		200	0:04:20
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	50	×	2	1	1’30”	1	FR	ｽﾛｰｽﾄﾛｰｸ　丁寧に	100	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:27:00