SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/7/22 土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25	×	6	1	0’30”	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1’40”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25 ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	3	1’30”	3	FR		900	0:13:30
2)	S	100	×	3	3	1’25”	4	FR		900	0:12:45
3)	S	100	×	2	3	1’20”	5	FR		600	0:08:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ 3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’30”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	8	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H 頑張ろう	400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									4100	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/7/22 土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25	×	6	1	0’30”	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1’40”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25 ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1’40”	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	3	1’35”	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	3	1’30”	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ 3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H 頑張ろう	400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2017/7/22　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　　肩甲骨を動かす　大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1’50”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　　肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25　ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1’50”	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	3	1’45”	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	2	3	1’40”	5	FR		600	0:10:00
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　　頑張ろう	400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない

2017/7/22 土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25 × 6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かす 大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:03:30
	S	100 × 3	1	2’00”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50 × 2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1’20”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25 ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:04:00
1)	S	100 × 2	3	2’00”	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100 × 2	3	1’55”	4	FR		600	0:11:30
3)	S	100 × 2	3	1’50”	5	FR		600	0:11:00
		1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ 3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0’35”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50 × 6	1	1’15”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ H 頑張ろう	300	0:07:30
	S	100 × 1	1	2’00”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:00
DW									0:05:00
	Total							3350	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2017/7/22　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25 × 6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かす　大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2’10”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1’30”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25　ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:04:30
1)	S	100 × 2	2	2’10”	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100 × 2	2	2’05”	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100 × 3	2	2’00”	5	FR		600	0:12:00
		1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0’40”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 6	1	1’30”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　頑張ろう	300	0:09:00
	S	100 × 1	1	2’30”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:30
DW									0:05:00
	Total							3000	1:25:30

2017/7/22　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
7

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
	Drill	25	×	6		1	0’45”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かす　大きなﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:30
	S	100	×	3		1	2’20”	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2		1	1’45”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かす	100	0:03:30
	Drill	50	×	3		1	1’30”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ右/左by25　ﾘｶﾊﾞﾘｰ時に指先で耳に触れる ﾘｶﾊﾞﾘｰの脱力と入水位置	150	0:04:30
1)	S	100	×	2		2	2’20”	3	FR		400	0:09:20
2)	S	100	×	2		2	2’15”	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	×	2		2	2’10”	5	FR		400	0:08:40
				1		2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6		1	0’45”	2・4・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	6		1	1’30”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H　頑張ろう	300	0:09:00
	S	100	×	1		1	2’30”	2	FR	ゆっくりと大きく	100	0:02:30
DW												0:05:00
	Total										2750	1:25:00