SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2017/11/18　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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	1'30"	2･3･4	FR	DES	300	0:04:30
1)	S	50	×	2	4	0'50"	2	FR	1/3呼吸	400	0:06:40
2)	K	50	×	3	4	1'20"	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	600	0:16:00
3)	P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	600	0:08:00
4)	S	50	×	2	4	1'10"	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:09:20
				1	3	0'00"			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	14	1	1'30"	3	FR	腰の位置を高く	1400	0:21:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:00

SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2017/11/18　　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
1)	S	50	×	2	4	0’55”	2	FR	1/3呼吸	400	0:07:20
2)	K	50	×	3	4	1’20”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　腰の位置を高く	600	0:16:00
3)	P	50	×	3	4	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	600	0:08:00
4)	S	50	×	2	4	1’10”	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:09:20
				1	3	0’00”			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	12	1	1’40”	3	FR	腰の位置を高く	1200	0:20:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2017/11/18　　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
1)	S	50	×	2	4	1’00”	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
2)	K	50	×	2	4	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　腰の位置を高く	400	0:12:00
3)	P	50	×	2	4	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:06:00
4)	S	50	×	2	4	1’15”	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:10:00
				1	3	0’00”			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	12	1	1’50”	3	FR	腰の位置を高く	1200	0:22:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:24:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2017/11/18　　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
1)	S	50 × 2	4	1’00”	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
2)	K	50 × 2	4	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　腰の位置を高く	400	0:12:00
3)	P	50 × 2	4	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:06:40
4)	S	50 × 2	4	1’15”	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:10:00
		1	3	0’00”			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100 × 11	1	2’00”	3	FR	腰の位置を高く	1100	0:22:00
DW									0:05:00
	Total							3300	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

2017/11/18　　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
1)	S	50	×	2	4	1’05”	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:40
2)	K	50	×	2	4	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　　腰の位置を高く	400	0:12:00
3)	P	50	×	2	4	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:07:20
4)	S	50	×	2	4	1’20”	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:10:40
				1	3	0’00”			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	9	1	2’10”	3	FR	腰の位置を高く	900	0:19:30
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:10

2017/11/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
ｴｱﾛﾋﾞｯｸ
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

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
1)	S	50	×	2	4	1’15”	2	FR	1/3呼吸	400	0:10:00
2)	K	50	×	2	4	1’30”	3	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	400	0:12:00
3)	P	50	×	2	4	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:08:00
4)	S	50	×	2	4	1’30”	2･9	FR	前半ゆっくり　ﾗｽﾄ10m顔上げ	400	0:12:00
				1	3	0’00”			1)→2)→3)→4)ﾚｽﾄﾅｼ　4)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	S	100	×	6	1	2’20”	3	FR	腰の位置を高く	600	0:14:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:25:30