SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/5/15　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	Drill	50	×	3	1		1’00”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:03:00
	S	100	×	6	1		1’40”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→3本目のｽﾋﾟｰﾄﾞ維持	600	0:10:00
	P	25	×	6	1		0’35”	3･4･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1		1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H×2　1E1H×2　2H×1	600	0:12:00
	S	25	×	6	1		0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1		2’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:00
	Drill	50	×	2	1		1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先が水面に着いたら一度戻す	100	0:02:30
1)	S	50	×	3	4		0’45”	5	FR	頑張ろう	600	0:09:00
2)	S	200	×	1	4		3’45”	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:15:00
				1	3		0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/5/15　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1’50”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→3本目のｽﾋﾟｰﾄﾞ維持	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0’40”	3･4･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H×2　1E1H×2　2H×1	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2’45”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先が水面に着いたら一度戻す	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0’50”	5	FR	頑張ろう	450	0:07:30
2)	S	200	×	1	3	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
				1	2	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/5/15　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	2’00”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→3本目のｽﾋﾟｰﾄﾞ維持	600	0:12:00
	P	25	×	6	1	0’40”	3･4･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H×2　1E1H×2　2H×1	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2’45”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先が水面に着いたら一度戻す	100	0:03:00
1)	S	50	×	3	3	0’55”	5	FR	頑張ろう	450	0:08:15
2)	S	200	×	1	3	4’00”	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
				1	2	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30”		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/5/15　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2’10”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→3本目のｽﾋﾟｰﾄﾞ維持	600	0:13:00
	P	25	×	6	1	0’45”	3･4･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H×2　1E1H×2　2H×1	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3’00”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先が水面に着いたら一度戻す	100	0:03:00
1)	S	50	×	3	2	1’00”	5	FR	頑張ろう	300	0:06:00
2)	S	200	×	1	2	4’20”	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:40
				1	1	0’30”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:24:40

2018/5/15　　火曜日

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

F

Menu																		
W-PU																		0:10:00
	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR								300		0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ｷｯｸをしっかり打とう							150		0:04:30
	S	100	×	6	1	2’20”	2･3･4	FR	1～3→DES　4～6→3本目のｽﾋﾟｰﾄﾞ維持							600		0:14:00
	P	25	×	6	1	0’45”	3･4･5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ							150		0:04:30
	P	50	×	12	1	1’15”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H×2　1E1H×2　2H×1							600		0:15:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう							100		0:03:00
	K	100	×	2	1	3’15”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く							200		0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先が水面に着いたら一度戻す							100		0:03:00
1)	S	50	×	2	2	1’05”	5	FR	頑張ろう							200		0:04:20
2)	S	200	×	1	2	4’30”	3	FR	丁寧に泳ごう							400		0:09:00
DW																		0:05:00
	Total															2800		1:26:20