SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/6/19　　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ　片手前右/左　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰの前半で呼吸	150	0:03:30
1)	S	200	×	3	2	3’15”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:19:30
2)	S	100	×	1	2	2’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
3)	S	50	×	6	2	0’45”	5	FR	H	600	0:09:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	Cho	E	150	0:04:00
	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	×	12	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう	600	0:09:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/6/19　　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ　片手前右/左　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰの前半で呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	2	3’30”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
2)	S	100	×	1	2	2’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0’50”	5	FR	H	300	0:05:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	Cho	E	150	0:04:00
	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	×	12	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう	600	0:10:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/6/19　　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ　片手前右/左　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰの前半で呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	2	3’45”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:22:30
2)	S	100	×	1	2	2’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0’55”	5	FR	H	300	0:05:30
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	Cho	E	150	0:04:00
	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	×	10	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう	500	0:09:10
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	Smooth	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/6/19　　火曜日
【泳法注意】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ　片手前右/左　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰの前半で呼吸	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4’15”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	800	0:17:00
2)	S	100	×	1	2	2’15”	2	FR	Smooth	200	0:04:30
3)	S	50	×	3	2	1’00”	5	FR	H	300	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’		0:00:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	Cho	E	150	0:04:00
	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	×	12	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう	600	0:12:00
	S	150	×	1	1	3’30”	2	FR	Smooth	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3200	1:26:30

2018/6/19　　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】
呼吸のﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	K	50	×	2	1	1’45”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手ｸﾛｰﾙ　片手前右/左　ﾌｨﾆｯｼｭからﾘｶﾊﾞﾘｰの前半で呼吸		100	0:03:00
1)	S	200	×	2	2	4’30”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ		800	0:18:00
2)	S	100	×	1	2	2’30”	2	FR	Smooth		200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1’05”	5	FR	H		200	0:04:20
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ1’			0:00:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1	Cho	E		100	0:03:00
	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	×	10	1	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう		500	0:11:40
	S	150	×	1	1	3’30”	2	FR	Smooth		150	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										2900	1:26:00