SUNNY FISHI

【 テーマ 】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2018/8/7　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	0’45”	2	FR		300	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	3’30”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:10:30
2)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	450	0:09:00
4)	Drill	50	×	3	3	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める	450	0:12:00
5)	S	50	×	3	3	1’10”	7	FR	H　頑張ろう	450	0:10:30
				1	2	1’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ　5)～1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	S	45	×	12	1	0’50”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	540	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3240	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2018/8/7　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
1)	S	200	×	1	3	3’45”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:11:15
2)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	450	0:09:00
4)	Drill	50	×	3	3	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める	450	0:12:00
5)	S	50	×	2	3	1’15”	7	FR	H　頑張ろう	300	0:07:30
				1	2	1’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ　5)～1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	S	45	×	12	1	0’55”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	540	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3090	1:26:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2018/8/7　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
1)	S	200	×	1	3	4’00”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:12:00
2)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	450	0:09:00
4)	Drill	50	×	3	3	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める	450	0:13:30
5)	S	50	×	2	3	1’15”	7	FR	H　頑張ろう	300	0:07:30
				1	2	1’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ　5)～1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00
	S	45	×	8	1	1’00”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	360	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									2910	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2018/8/7　　火曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
1)	S	200	×	1	3	4’15”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:12:45
2)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	3	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	450	0:10:30
4)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める	300	0:09:00
5)	S	50	×	2	3	1’30”	7	FR	H　頑張ろう	300	0:09:00
				1	2	1’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ　5)～1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
	S	45	×	8	1	1’05”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	360	0:08:40
DW											0:05:00
	Total									2760	1:26:55

2018/8/7　　火曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期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】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
1)	S	200	×	1	3	4’30”	3	FR	大きく泳ごう	600	0:13:30
2)	K	50	×	2	3	1’45”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝby25	300	0:10:30
3)	P	50	×	2	3	1’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	300	0:09:00
4)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　入水手前で止める	300	0:09:00
5)	S	50	×	2	3	1’30”	7	FR	H　頑張ろう	300	0:09:00
				1	2	1’00”			1)～5)ﾚｽﾄﾅｼ　5)～1)ﾚｽﾄ1’　3ｾｯﾄ		0:02:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00
	S	45	×	6	1	1’15”	4	FR	T字でﾀｰﾝ	270	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									2470	1:26:00