SUNNY FISHI

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/9/25　　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

B

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’30”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端をつかむ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	1’00”	4	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:13:30
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:01:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	4’丁度で泳ごう	200	0:04:00
	S	100	×	4	4	1’30”	5	FR	最後まで同じタイムで泳ごう	1600	0:24:00
				1	3	0’20”			ｾｯﾄﾚｽﾄ20”		0:01:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	4’丁度で泳ごう	200	0:04:00
	D･S･K･S	25	×	12	1	0’35”	2･4･9	FR	S→丁寧に　K→6ｻｲﾄﾞ　D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3950	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/9/25　　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0’35”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し		300	0:07:00
	S	200	× 1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:00
	P	25	× 6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端をつかむ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む		150	0:03:30
	K	25	× 4	1	1’00”	4	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く		100	0:04:00
	P	50	× 6	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ		900	0:15:00
			1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″			0:01:00
	S	200	× 1	1	4’00”	2	FR	4’丁度で泳ごう		200	0:04:00
	S	100	× 3	4	1’40”	5	FR	最後まで同じタイムで泳ごう		1200	0:20:00
			1	3	0’20”			ｾｯﾄﾚｽﾄ20″			0:01:00
	S	200	× 1	1	4’00”	2	FR	4’丁度で泳ごう		200	0:04:00
	D･S･K･S	25	× 12	1	0’35”	2･4･9	FR	S→丁寧に　K→6ｻｲﾄﾞ　D→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/9/25　　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’35”	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端をつかむ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1’00”	4	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:16:30
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	2’丁度で泳ごう	100	0:02:00
	S	100	×	3	4	1’50”	5	FR	最後まで同じタイムで泳ごう	1200	0:22:00
				1	3	0’20”			ｾｯﾄﾚｽﾄ20″		0:01:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2	FR	4’丁度で泳ごう	200	0:04:00
	D・S・K・S	25	×	12	1	0’35”	2・4・9	FR	S→丁寧に　K→6ｻｲﾄﾞ　D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/9/25　　火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0’40”	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
	S	200	×	1	1	4’30”	2～4	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	3	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端をつかむ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1’00”	4	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	50	×	6	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:18:00
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	3	3	2’00”	5	FR	最後まで同じタイムで泳ごう	900	0:18:00
				1	2	0’20”			ｾｯﾄﾚｽﾄ20″		0:00:40
	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	12	1	0’40”	2・4・9	FR	S→丁寧に　K→6ｻｲﾄﾞ　D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:10

2018/9/25　　火曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

F

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0’45”	2		FR×2･BA×1･BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’45”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端をつかむ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	1’00”	4	FR	大きい板を沈めて　腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	50	×	7	2	1’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	700	0:15:10
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	3	3	2’10”	5	FR	最後まで同じタイムで泳ごう	900	0:19:30
				1	2	0’20”			ｾｯﾄﾚｽﾄ20″		0:00:40
	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	D･S･K･S	25	×	12	1	0’40”	2･4･9	FR	S→丁寧に　K→6ｻｲﾄﾞ　D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:20