SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/11/15　　木曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	25	×	6	1	0’35”	2	BA	ﾛｰﾘﾝｸﾞを意識して	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0’45”	4	BA･FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1’40”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
	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
1)	P	50	×	8	3	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	1200	0:18:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｸﾛｰﾙｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1’30”	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	12	1	0’30”	6･4･2	FR	①顔上げ横呼吸　②1/3呼吸　③E 繰り返し	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/11/15　　木曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	25	×	6	1	0’35”	2	BA	ﾛｰﾘﾝｸﾞを意識して	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0’45”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1’50”	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
	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
1)	P	50	×	6	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:15:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｸﾛｰﾙｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1’40”	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	12	1	0’30”	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸　②1/3呼吸　③E 繰り返し	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2018/11/15　　木曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	25	×	6	1	0’35”	2	BA	ﾛｰﾘﾝｸﾞを意識して	150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0’45”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
	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
1)	P	50	×	6	3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:16:30
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｸﾛｰﾙｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1’50”	5	FR		900	0:16:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’30”	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸　②1/3呼吸　③E 繰り返し	150	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

2018/11/15　木曜日

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	25	×	6	1	0’40”	2	BA	ﾛｰﾘﾝｸﾞを意識して	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:30
	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
1)	P	50	×	4	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｸﾛｰﾙｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	2’00”	5	FR		900	0:18:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’35”	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸　②1/3呼吸　③E 繰り返し	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:30

2018/11/15　　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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	25	×	6	1	0’45”	2	BA	ﾛｰﾘﾝｸﾞを意識して	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0’50”	4	BA・FR	ﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　奇数→BA　偶数→FR	150	0:05:00
	S	100	×	3	1	2’20”	3	FR	1/3呼吸	300	0:07:00
	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
1)	P	50	×	4	3	1’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:13:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ｸﾛｰﾙｽﾄﾛｰｸ　右/左by25	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2’10”	5	FR		600	0:13:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’35”	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸　②1/3呼吸　③E 繰り返し	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:00