SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/11　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0’30”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先は水面に触れるように	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1’40”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ｽﾄﾛｰｸ片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ　右/左by25	150	0:03:30
	P	100	×	8	1	1’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	800	0:12:00
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30”丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	14	1	1’35”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1400	0:22:10
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	1	0’45”	9	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ10ｽﾄﾛｰｸ以内	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	1/3呼吸	50	0:01:30
3)	S	25	×	4	1	0’35”	2	FR	丁寧に！	100	0:02:20
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/11 火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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　指先は水面に触れるように	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1’50”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ｽﾄﾛｰｸ片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ　右/左by25	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1’40”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30”丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	12	1	1’45”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	1	0’45”	9	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ10ｽﾄﾛｰｸ以内	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	1/3呼吸	50	0:01:30
3)	S	25	×	4	1	0’35”	2	FR	丁寧に！	100	0:02:20
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/11　　火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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　指先は水面に触れるように	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	2’00”	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	400	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ｽﾄﾛｰｸ片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ　右/左by25	150	0:04:00
	P	100	×	6	1	1’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30”丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	12	1	1’55”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	2	1	0’45”	9	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ10ｽﾄﾛｰｸ以内	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0’45”	9	FR	1/3呼吸	50	0:01:30
3)	S	25	×	4	1	0’35”	2	FR	丁寧に！	100	0:02:20
				1	2	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

2018/12/11 火曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
4

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	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸ　肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先は水面に触れるように	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ｽﾄﾛｰｸ片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ　右/左by25	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2'00"	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	10	1	2'05"	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	1	0'50"	9	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ10ｽﾄﾛｰｸ以内	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0'50"	9	FR	1/3呼吸	50	0:01:40
3)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR	丁寧に！	100	0:02:40
				1	2	0'00"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:50

2018/12/11 火曜日

【 テーマ 】
強化期A
AT
長く持続できる

【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸ　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復　指先は水面に触れるように	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'20"	3	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰの肘上げ	300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ｽﾄﾛｰｸ片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ　右/左by25	150	0:04:30
	P	100	×	6	1	2'10"	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:13:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	100	×	8	1	2'15"	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	800	0:18:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	1	0'50"	9	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ10ｽﾄﾛｰｸ以内	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0'50"	9	FR	1/3呼吸	50	0:01:40
3)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR	丁寧に！	100	0:02:40
				1	2	0'00"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:30