SUNNY FISH

毎日が溌剌！そんなﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ提供！
本年もよろしくお願いします

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/1/8　　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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
1)	S	50	×	6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
2)	Drill	50	×	6	1	1’15”	2	FR	奇数→3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　偶数→1ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ	300	0:07:30
3)	S	100	×	6	1	1’35”	5	FR		600	0:09:30
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧なｽﾄﾛｰｸ	150	0:03:30
3)	P	50	×	14	1	0’55”	2･5	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	700	0:12:50
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	3	1	1’40”	3･4･5	FR	DES	300	0:05:00
	S	100	×	3	4	1’30”	3	FR		1200	0:18:00
				1	3	0’30”					0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3700	1:25:50

SUNNY FISH

毎日が溌剌！そんなﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ提供！
本年もよろしくお願いします

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/1/8　　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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
1)	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
2)	Drill	50	×	6	1	1’20”	2	FR	奇数→3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　偶数→1ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ	300	0:08:00
3)	S	100	×	4	1	1’45”	5	FR		400	0:07:00
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧なｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1’00”	2･5	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	3	1	1’50”	3･4･5	FR	DES	300	0:05:30
	S	100	×	3	4	1’40”	3	FR		1200	0:20:00
				1	3	0’30”					0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:30

SUNNY FISH

毎日が溌剌！そんなﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ提供！
本年もよろしくお願いします

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/1/8　　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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
1)	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
2)	Drill	50	×	6	1	1’20”	2	FR	奇数→3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　偶数→1ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ	300	0:08:00
3)	S	100	×	3	1	1’55”	5	FR		300	0:05:45
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧なｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1’00”	2･5	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:12:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	3	1	2’00”	3･4･5	FR	DES	300	0:06:00
	S	100	×	3	4	1’50”	3	FR		1200	0:22:00
				1	3	0’30”					0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:15

SUNNY FISH

毎日が溌剌！そんなﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ提供！
本年もよろしくお願いします

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/1/8　　火曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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
1)	S	50	×	6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
2)	Drill	50	×	6	1	1’30”	2	FR	奇数→3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　偶数→1ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ	300	0:09:00
3)	S	100	×	3	1	2’05”	5	FR		300	0:06:15
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧なｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:30
3)	P	50	×	12	1	1’10”	2･5	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:14:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	3	1	2’10”	3･4･5	FR	DES	300	0:06:30
	S	100	×	3	3	2’00”	3	FR		900	0:18:00
				1	2	0’30”					0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:45

SUNNY FISH

毎日が溌剌！そんなﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾒﾆｭｰ提供！
本年もよろしくお願いします

【 テーマ 】
準備期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/1/8　　火曜日

【泳法注意】
ｷｯｸと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
1)	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR		300	0:07:30
2)	Drill	50	×	4	1	1’30”	2	FR	奇数→3ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ　偶数→1ｽﾄﾛｰｸ3″ｽﾄｯﾌﾟ	200	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	2’15”	5	FR		300	0:06:45
				1	2	1’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ1’		0:02:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　丁寧なｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:30
3)	P	50	×	10	1	1’20”	2･5	FR	1E1H　ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:13:20
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	100	×	3	1	2’20”	3･4･5	FR	DES	300	0:07:00
	S	100	×	3	3	2’10”	3	FR		900	0:19:30
				1	2	0’30”					0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:27:05