SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2019/5/9　　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	小さい板を水面上で移動させる	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	S	100	×	3	5	1’30”	5	FR	ｽﾋﾟｰﾄﾞを維持しよう	1500	0:22:30
				1	4	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	BA	1	E　入水前に一度止める	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	FR	3	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/片手ｽﾄﾛｰｸby25 右/左	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0’45”	FR	5	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:13:30
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:01:00
	S	50	×	4	1	1’00”	FR	2	1/3呼吸　低い位置で呼吸	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2019/5/9　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	K	50	× 2	1	1’30”	4	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	K	50	× 2	1	1’30”	4	FR	小さい板を水面上で移動させる	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	S	100	× 3	4	1’40”	5	FR	ｽﾋﾟｰﾄﾞを維持しよう	1200	0:20:00
			1	3	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:01:30
	S	25	× 6	1	0’40”	BA	1	E　入水前に一度止める	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1’20”	FR	3	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/片手ｽﾄﾛｰｸby25 右/左	150	0:04:00
	P	50	× 6	3	0’50”	FR	5	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:15:00
			1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:01:00
	S	50	× 3	1	1’00”	FR	2	1/3呼吸　低い位置で呼吸	150	0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3450	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2019/5/9　　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	小さい板を水面上で移動させる	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:02:30
	S	100	×	3	4	1’50”	5	FR	ｽﾋﾟｰﾄﾞを維持しよう	1200	0:22:00
				1	3	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:01:30
	S	25	×	6	1	0’40”	BA	1	E　入水前に一度止める	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	FR	3	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/片手ｽﾄﾛｰｸby25 右/左	150	0:04:30
	P	50	×	6	2	0’55”	FR	5	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:11:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:00:30
	S	50	×	6	1	1’00”	FR	2	1/3呼吸　低い位置で呼吸	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

2019/5/9　　木曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復		100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	小さい板を水面上で移動させる		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復		100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2’00”	5	FR	ｽﾋﾟｰﾄﾞを維持しよう		900	0:18:00
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″			0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	BA	1	E　入水前に一度止める		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	FR	3	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/片手ｽﾄﾛｰｸby25 右/左		150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1’00”	FR	5	ﾊﾟﾄﾞﾙ		600	0:12:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″			0:00:30
	S	50	×	6	1	1’10”	FR	2	1/3呼吸　低い位置で呼吸		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:27:00

SUNNY FISH

2019/5/9　木曜日

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1’30”	4	FR	小さい板を水面上で移動させる	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ1往復	100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2’10”	5	FR	ｽﾋﾟｰﾄﾞを維持しよう	900	0:19:30
				1	2	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	BA	1	E　入水前に一度止める	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	FR	3	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ/片手ｽﾄﾛｰｸby25 右/左	100	0:03:00
	P	50	×	6	2	1’05”	FR	5	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:13:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	S	50	×	3	1	1’15”	FR	2	1/3呼吸　低い位置で呼吸	150	0:03:45
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:15