



# SUNNY FISH

【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/7/16  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

火曜日

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識して	150	0:03:30
1)	S	50	× 3	2	0' 55"	2	FR	1/3呼吸 6ビート ストローク数を少なく	300	0:05:30
2)	S	50	× 3	2	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 2ビート テンポよく泳ごう	300	0:05:00
3)	S	100	× 4	2	1' 30"	5	FR	ビルトアップ°	800	0:12:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	× 6	2	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	300	0:06:00
2)	P	50	× 2	2	1' 15"	7	FR	ハドル H	200	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	× 2	3	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:30

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識して				150	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR	1/3呼吸 6ビート ストローク数を少なく				300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0'55"	3	FR	1/3呼吸 2ビート テンポよく泳ごう				300	0:05:30
3)	S	100	×	4	2	1'40"	5	FR	ビルトアップ°				800	0:13:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1'15"	7	FR	パドル H				200	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3250	1:25:20		

【テーマ】  
強化期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2019/7/16 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

D										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25			100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	キックの蹴り上げを意識して		150	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	2	FR	1/3呼吸 6ビート	ストローク数を少なく	300	0:06:30
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 2ビート	テンポよく泳ごう	300	0:06:00
3)	S	100	×	4	2	1' 50"	5	FR	ビルトアップ°		800	0:14:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	ハドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 15"	7	FR	ハドル H		200	0:05:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸		150	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:40



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/7/16 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

E														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識して				150	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	1'10"	2	FR	1/3呼吸 6ビート ストローク数を少なく				300	0:07:00
2)	S	50	×	3	2	1'05"	3	FR	1/3呼吸 2ビート テンポよく泳ごう				300	0:06:30
3)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	ビルトアップ°				600	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				300	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	1'30"	7	FR	パドル H				200	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸				100	0:03:00
2)	S	100	×	1	2	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:20
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											2850	1:25:20		



【テーマ】  
 強化期A  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

2019/7/16 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 7

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックの蹴り上げを意識して				150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	1/3呼吸 6ビート ストローク数を少なく				300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 2ビート テンポよく泳ごう				300	0:07:00
3)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	ビルトアップ°				600	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 45"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ ハドル				300	0:09:00
2)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	ハドル H				200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸				50	0:01:30
2)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2700	1:27:20		