SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/8/8　　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	飛沫を上げないように！	150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0’40”	3	FLY	飛沫を上げないように！　1/2呼吸　　腹筋の使い方	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　頑張ろう！	600	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右･左　飛沫を上げないようにしながら大きく泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1’35”	4	FR		900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1’30”	5	FR		900	0:13:30
				1	2	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	D/S	100	×	4	1	2’15”	9･2	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ→①75～100　②50～75　③25～50　④0～25	400	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									4000	1:26:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/8/8　　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	飛沫を上げないように！	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0’45”	3	FLY	飛沫を上げないように！　1/2呼吸　　腹筋の使い方	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　頑張ろう！	600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　飛沫を上げないようにしながら大きく泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1’45”	4	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	3	2	1’40”	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	D/S	100	×	4	1	2’15”	9･2	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ→①75～100　②50～75　③25～50　④0～25	400	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/8/8　　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	飛沫を上げないように！	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0’45”	3	FLY	飛沫を上げないように！　1/2呼吸　腹筋の使い方	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　頑張ろう！	600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右･左　飛沫を上げないようにしながら大きく泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1’55”	4	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1’50”	5	FR		600	0:11:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	D/S	100	×	4	1	2’15”	9･2	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ→①75～100　②50～75　③25～50　④0～25	400	0:09:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/8/8　　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	2’10”	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	飛沫を上げないように！		100	0:03:00
	K	25	×	6	1	0’45”	3	FLY	飛沫を上げないように！　1/2呼吸　　腹筋の使い方		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　頑張ろう！		500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　飛沫を上げないようにしながら大きく泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2’05”	4	FR			600	0:12:30
2)	S	100	×	3	2	2’00”	5	FR			600	0:12:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ			0:00:00
	D/S	100	×	3	1	2’30”	9・2	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ→①75～100　②50～75　③25～50		300	0:07:30
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/8/8　　木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	2’20”	2･3･4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1’45”	3	FR	飛沫を上げないように！	100	0:03:30
	K	25	×	6	1	0’50”	3	FLY	飛沫を上げないように！　1/2呼吸　　腹筋の使い方	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’45”	3	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　頑張ろう！	400	0:09:20
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FLY	片手前横呼吸　右･左　飛沫を上げないようにしながら大きく泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2’15”	4	FR		400	0:09:00
2)	S	100	×	3	2	2’10”	5	FR		600	0:13:00
				1	1	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	D/S	100	×	3	1	2’30”	9･2	FR	顔上げﾀﾞｯｼｭ→①75～100　②50～75　③25～50	300	0:07:30
DW											0:05:00
	Total									2850	1:25:50