SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/9/1　　日曜日
【泳法注意】
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
	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
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	5	1’30”	5	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	1500	0:22:30
				1	4	0’30”					0:02:00
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0’55”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:11:00
1)	K	25	×	2	2	0’45”	4	FLY	板1/2呼吸　飛沫を上げない	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	2	1’15”	3	FR	板　飛沫を上げない	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1’00”	2	FR	飛沫を上げない　姿勢の安定	300	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3750	1:27:00

SUNNY FISH

2019/9/1 日曜日

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
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
	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
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1’40”	5	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	1200	0:20:00
				1	3	0’30”					0:01:30
	S	25	×	6	1	0’40”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2・6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:12:00
1)	K	25	×	2	2	0’45”	4	FLY	板1/2呼吸　飛沫を上げない	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	板　飛沫を上げない	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1’00”	2	FR	飛沫を上げない　姿勢の安定	300	0:06:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/9/1　日曜日
【泳法注意】
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
	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
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	1200	0:22:00
				1	3	0'30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	500	0:10:00
1)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FLY	板1/2呼吸　飛沫を上げない	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	板　飛沫を上げない	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR	飛沫を上げない　姿勢の安定	200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:30

SUNNY FISH

2019/9/1　　日曜日

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
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
	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
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2’00”	5	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	900	0:18:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1’05”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:13:00
1)	K	25	×	2	2	0’45”	4	FLY	板1/2呼吸　飛沫を上げない	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	2	1’30”	3	FR	板　飛沫を上げない	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1’05”	2	FR	飛沫を上げない　姿勢の安定	200	0:04:20
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:26:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
調整期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2019/9/1　　日曜日
【泳法注意】
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
	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
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ片手ﾌｨﾆｯｼｭ　右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2’10”	5	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	900	0:19:30
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1’15”	2･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　1E1H	600	0:15:00
1)	K	25	×	2	1	0’45”	4	FLY	板1/2呼吸　飛沫を上げない	50	0:01:30
2)	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	板　飛沫を上げない	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1’15”	2	FR	飛沫を上げない　姿勢の安定	100	0:02:30
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:25:30