SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/12　火曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	6	1	0’30”	2	FLY 片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1’40”	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0’50”	6	BR 3ｽｶﾙ1ﾌﾟﾙ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:05:00
	P	50	×	6	3	0’45”	5	FR ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:13:30
				1	2	0’30”				0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR 1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:03:30
	S	100	×	15	1	1’35”	4	FR 一定のﾍﾟｰｽ	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	25	×	6	2	0’35”	9・2	FR 1本目→顔上げﾀﾞｯｼｭ	300	0:07:00
				1	1	0’30”		ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3900	1:27:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/12　火曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1’50”	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0’50”	6	BR	3ｽｶﾙ1ﾌﾟﾙ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:05:00
	P	50	×	6	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:15:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1’45”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	25	×	6	2	0’30”	9・2	FR	1本目→顔上げﾀﾞｯｼｭ	300	0:06:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3600	1:27:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/12　火曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2’00”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	4	1	0’50”	6	BR	3ｽｶﾙ1ﾌﾟﾙ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	100	0:03:20
	P	50	×	6	3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:16:30
				1	2	0’30”					0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1’55”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	25	×	4	2	0’30”	9・2	FR	1本目→顔上げﾀﾞｯｼｭ	200	0:04:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/12　火曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2’10”	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	×	4	1	0’55”	6	BR	3ｽｶﾙ1ﾌﾟﾙ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	100	0:03:40
	P	50	×	5	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	750	0:15:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:30
	S	100	×	10	1	2’05”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	1000	0:20:50
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	25	×	4	2	0’35”	9・2	FR	1本目→顔上げﾀﾞｯｼｭ	200	0:04:40
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3100	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
AT
長く持続できる

2019/11/12　火曜日
【泳法注意】
ｷｬｯﾁからかきこみ
【主観的強度】
4

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
	Drill	25	×	6	1	0’45”	2	FLY	片手前横呼吸　右・左　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2’20”	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1’00”	6	BR	3ｽｶﾙ1ﾌﾟﾙ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	100	0:04:00
	P	50	×	4	3	1’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:13:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	1ｽﾄﾛｰｸ2ｽｶﾙ	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2’15”	4	FR	一定のﾍﾟｰｽ	800	0:18:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	25	×	6	2	0’40”	9・2	FR	1本目→顔上げﾀﾞｯｼｭ	300	0:08:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30”		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:00