SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2020/7/11　　土曜日
【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繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1’20”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→指先水面耳に触れたから入水	150	0:03:30
	S	50	×	8	4	0’45”	5	FR	頑張ろう	1600	0:24:00
				1	3	0’45”			ｾｯﾄﾚｽﾄ45″		0:02:15
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:06:00
2)	P	50	×	1	3	1’10”	1	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ゆっくり大きく泳ごう	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	3	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸	450	0:09:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2020/7/11　　土曜日
【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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→指先水面耳に触れたから入水	150	0:04:00
	S	50	×	6	4	0’50”	5	FR	頑張ろう	1200	0:20:00
				1	3	0’50”			ｾｯﾄﾚｽﾄ50″		0:02:30
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:06:45
2)	P	50	×	1	3	1’15”	1	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ゆっくり大きく泳ごう	150	0:03:45
3)	P	50	×	3	3	1’00”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸	450	0:09:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2020/7/11　　土曜日
【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繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→指先水面耳に触れたから入水	150	0:04:00
	S	50	×	6	4	0’55”	5	FR	頑張ろう	1200	0:22:00
				1	3	0’55”			ｾｯﾄﾚｽﾄ55″		0:02:45
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:07:30
2)	P	50	×	1	3	1’20”	1	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:00
3)	P	50	×	2	3	1’05”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸	300	0:06:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2020/7/11　　土曜日
【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繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→指先水面耳に触れたから入水	150	0:04:30
	S	50	×	6	3	1’00”	5	FR	頑張ろう	900	0:18:00
				1	2	1’00”			ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:02:00
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	0’55”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	450	0:08:15
2)	P	50	×	1	3	1’25”	1	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:15
3)	P	50	×	2	3	1’10”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸	300	0:07:00
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:24:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2020/7/11　　土曜日
【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繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2’20”	2･3･4	FR	DES	300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1’45”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　ﾘｶﾊﾞﾘｰ→指先水面耳に触れたから入水	100	0:03:00
	S	50	×	6	3	1’10”	5	FR	頑張ろう	900	0:21:00
				1	2	1’10”			ｾｯﾄﾚｽﾄ1’10″		0:02:20
	S	100	×	1	1	2’30”	1	FR	2’30″丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	×	4	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ　ﾊﾟﾄﾞﾙ　ｷｬｯﾁの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	1’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	3	1’30”	1	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	1’15”	2	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1/3呼吸	300	0:07:30
				1	2	0’30”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ　3)→1)ﾚｽﾄ30″		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:25:20