SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/10/18　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
	P	25	×	6	1	0’30”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100	×	3	1	1’45”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:05:15
2)	P	100	×	3	1	1’25”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	300	0:04:15
3)	P	100	×	3	1	1’40”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:05:00
4)	P	100	×	1	1	1’20”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:20
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
1)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’15”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	300	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1’40”	2	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	900	0:15:00
4)	S	50	×	2	3	1’10”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？	300	0:07:00
				1	8	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/10/18　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	1	1’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:05:30
2)	P	100	×	3	1	1’30”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	300	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	1’50”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:05:30
4)	P	100	×	1	1	1’25”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:25
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
1)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’15”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	300	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1’50”	2	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	900	0:16:30
4)	S	50	×	1	3	1’00”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	8	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/10/18　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100	×	3	1	2’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:06:00
2)	P	100	×	3	1	1’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	2’00”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:06:00
4)	P	100	×	1	1	1’30”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:30
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
1)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2’00”	2	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	600	0:12:00
4)	S	50	×	1	3	1’00”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	8	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/10/18　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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	200	×	1	1	4’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:30
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100	×	2	1	2’10”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	200	0:04:20
2)	P	100	×	2	1	1’50”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	200	0:03:40
3)	P	100	×	3	1	2’10”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:06:30
4)	P	100	×	1	1	1’40”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:40
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
1)	K	50	×	2	3	1’30”	3	FR	片手板片手の甲を腰　肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2’10”	2	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	600	0:13:00
4)	S	50	×	1	3	1’00”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	8	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:04:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2020/10/18　　日曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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	200	×	1	1	5’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	100	×	2	1	2’20”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	200	0:04:40
2)	P	100	×	2	1	2’00”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　　H	200	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	2’20”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙﾅｼ　1／3ﾞ呼吸	300	0:07:00
4)	P	100	×	1	1	1’50”	7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	100	0:01:50
				1	1	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″		0:00:30
1)	K	50	×	1	3	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
2)	Drill	50	×	2	3	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手入水左呼吸	300	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	2’20”	2	FR	左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを合わせよう	600	0:14:00
4)	S	50	×	1	3	1’00”	7	FR	H　　何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	8	0’30”			1)～4)ﾚｽﾄ30″　4)→1)ﾚｽﾄ30″		0:04:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:26:00