SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/2/28　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【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	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:03:30
	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	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ﾌｨﾆｯｼｭを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	7	2’10”	5	FR	H	1050	0:15:10
2)	S	100	×	1	7	2’00”	1	FR	E	700	0:14:00
				1	6	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:13:30
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’35”	9･2	FR	奇数→10～20顔上げﾀﾞｯｼｭ　他はE 偶数→1/3呼吸　丁寧に	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3750	1:24:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/2/28　　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【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	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	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	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ﾌｨﾆｯｼｭを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2’20”	5	FR	H	900	0:14:00
2)	S	100	×	1	6	2’10”	1	FR	E	600	0:13:00
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:15:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’35”	9･2	FR	奇数→10～20顔上げﾀﾞｯｼｭ　他はE 偶数→1/3呼吸　丁寧に	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/2/28　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【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	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:00
	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	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ﾌｨﾆｯｼｭを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2’30”	5	FR	H	900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2’10”	1	FR	E	600	0:13:00
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:15:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	4	1	0’40”	9･2	FR	奇数→10～20顔上げﾀﾞｯｼｭ　他はE 偶数→1/3呼吸　丁寧に	100	0:02:40
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/2/28　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【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	0’35”	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
	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	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ﾌｨﾆｯｼｭを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	5	2’40”	5	FR	H	750	0:13:20
2)	S	100	×	1	5	2’20”	1	FR	E	500	0:11:40
				1	4	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:16:30
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	6	1	0’40”	9･2	FR	奇数→10～20顔上げﾀﾞｯｼｭ　他はE 偶数→1/3呼吸　丁寧に	150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/2/28　　日曜日
【泳法注意】
ﾌｨﾆｯｼｭ
【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	0’40”	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
	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	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸 ﾌｨﾆｯｼｭを意識して	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	3’00”	5	FR	H	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2’30”	1	FR	E	400	0:10:00
				1	3	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0’45”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:04:30
	P	50	×	6	3	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	900	0:18:00
				1	2	0’30”					0:01:00
	S	25	×	4	1	0’45”	9･2	FR	奇数→10～20顔上げﾀﾞｯｼｭ　他はE 偶数→1/3呼吸　丁寧に	100	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:00