SUNNY FISH

2021/7/10　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

A												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	0’55”	2	FR			300	0:05:30
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’30”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ		150	0:03:00
	P	100	×	5	1	1’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H		500	0:08:45
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	E		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1’25”	5	FR	頑張ろう！		1200	0:17:00
				1	3	0’30”						0:01:30
2)	S	50	×	3	4	0’40”	5	FR			600	0:08:00
				1	3	0’30”						0:01:30
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’			0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
	Total										3100	0:56:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/7/10　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

B

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’30”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:03:00
	P	100	×	4	1	1’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:07:20
	S	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	E	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1’35”	5	FR	頑張ろう！	1200	0:19:00
				1	3	0’30”					0:01:30
2)	S	50	×	3	3	0’45”	5	FR		450	0:06:45
				1	2	0’30”					0:01:00
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2850	0:55:35

SUNNY FISH

2021/7/10　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

C

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’30”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:03:00
	P	100	×	4	1	2’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:08:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1’45”	5	FR	頑張ろう！	900	0:15:45
				1	2	0’30”					0:01:00
2)	S	50	×	3	4	0’50”	5	FR		600	0:10:00
				1	3	0’30”					0:01:30
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:56:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/7/10　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

D												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:03:30
	P	100	×	4	1	2’10”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:08:40
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1’50”	5	FR	頑張ろう！	900	0:16:30
				1	2	0’30”					0:01:00
2)	S	50	×	3	3	0’55”	5	FR		450	0:08:15
				1	2	0’30”					0:01:00
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2550	0:56:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/7/10　土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

E

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’10”	2	FR		300	0:07:00
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ	150	0:03:30
	P	100	×	4	1	2’20”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	400	0:09:20
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2’00”	5	FR	頑張ろう！	900	0:18:00
				1	2	0’30”					0:01:00
2)	S	50	×	3	2	1’00”	5	FR		300	0:06:00
				1	1	0’30”					0:00:30
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’10”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:57:00

SUNNY FISH

2021/7/10　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

F

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR		300	0:07:30
	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を肩の下に沈めてｷｯｸを打つ ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:04:00
	P	25	×	4	1	0’45”	4	FR	ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む ﾄﾞﾛｰｲﾝ ｷｬｯﾁの肘上げ	100	0:03:00
	P	100	×	5	1	2’30”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　H	500	0:12:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2’10”	5	FR	頑張ろう！	600	0:13:00
				1	1	0’30”					0:00:30
2)	S	50	×	3	2	1’05”	5	FR		300	0:06:30
				1	1	0’30”					0:00:30
				1	1	1’00”			1)→2)ｾｯﾄﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2150	0:55:30