SUNNY FISH

2021/7/31　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
7

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
	S	200	×	1	1	3’30”	2～4	FR	DES	200	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	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	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’00”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1’35”	3	FR		600	0:09:30
2)	S	50	×	3	1	1’00”	2	FR	E	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0’35”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:55:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2021/7/31　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	DES	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	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	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’05”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1’45”	3	FR		400	0:07:00
2)	S	50	×	3	1	1’10”	2	FR	E	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	150	0:04:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:56:00

SUNNY FISH

2021/7/31　土曜日

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸ
【主観的強度】
7

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
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	DES	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	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	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’10”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:14:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1’50”	3	FR		400	0:07:20
2)	S	50	×	2	1	1’15”	2	FR	E	100	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	150	0:04:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2450	0:56:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2021/7/31　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	S	50	×	6	1	1’05”	2	FR		300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4’00”	2～4	FR	DES	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’10”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:14:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	1’55”	3	FR		400	0:07:40
2)	S	50	×	2	1	1’15”	2	FR	E	100	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0’40”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	150	0:04:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2400	0:56:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2021/7/31　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸ
【主観的強度】
7

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
	S	200	×	1	1	4’30”	2～4	FR	DES	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0’45”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’15”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:15:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2’00”	3	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	2	1	1’15”	2	FR	E	100	0:02:30
3)	S	25	×	4	1	0’45”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’10”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2250	0:55:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期B
最大酸素摂取量
非常に強く　あまり持続できない

2021/7/31　土曜日
【泳法注意】
ｷｯｸと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	S	50	×	6	1	1’15”	2	FR		300	0:07:30
	S	200	×	1	1	5’00”	2～4	FR	DES	200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	0’50”	3	ﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ	ﾌﾟﾙﾌﾞｲ	100	0:03:20
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	P	25	×	4	1	0’40”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲを脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	100	0:02:40
	P	50	×	12	1	1’20”	3～7	FR	1～3→DES　4～6→H　　頑張ろう！ 7～9→DES　10～12→H	600	0:16:00
	S	25	×	4	1	0’45”	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2’10”	3	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	2	1	1’30”	2	FR	E	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0’45”	7	FR	H　奇数→顔上げ横呼吸　偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
				1	1	0’00”			1)→2)→3)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2100	0:55:30