SUNNY FISH

2021/10/2　土曜日

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’00”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	S	100	×	6	2	1’30”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:18:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	P	25	×	6	1	0’35”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	600	0:09:00
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	D	25	×	6	1	0’45”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3000	0:55:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/10/2　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’05”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:03:15
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	S	100	×	6	2	1’40”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:20:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	P	25	×	4	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	100	0:02:40
	P	50	×	10	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	500	0:08:20
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	D	25	×	6	1	0’45”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2850	0:56:45

SUNNY FISH

2021/10/2　土曜日

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’05”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:03:15
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	S	100	×	5	2	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1000	0:17:30
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	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	×	10	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	500	0:08:20
	Drill	50	×	2	1	1’15”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:30
	D	25	×	6	1	0’45”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:55:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/10/2　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’10”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:40
	S	100	×	5	2	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1000	0:18:20
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	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	×	8	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	400	0:07:20
	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:40
	D	25	×	6	1	0’45”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:04:30
DW	S	100	×	1	1	2’00”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/10/2　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’20”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:40
	S	100	×	4	2	2’00”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:16:00
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	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	×	8	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	400	0:08:00
	Drill	50	×	2	1	1’20”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:02:40
	D	25	×	6	1	0’50”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:05:00
DW	S	100	×	1	1	2’10”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:56:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/10/2　土曜日
【泳法注意】
ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
【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
	Drill	50	×	3	1	1’30”	2	FR	3ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾊﾟﾄﾞﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1’30”	3･4･5	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　DES	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
	S	100	×	4	2	2’10”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:17:20
				1	1	0’30”			ｾｯﾄﾚｽﾄ30″		0:00:30
	P	25	×	4	1	0’40”	6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　12ｽﾄﾛｰｸ以内	100	0:02:40
	P	50	×	6	1	1’05”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　大きいｽﾄﾛｰｸを維持しよう	300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1’30”	2	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰｽﾄｯﾌﾟ　左右のｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ	100	0:03:00
	D	25	×	6	1	0’50”	9･1	FR	奇数→15m顔上げﾀﾞｯｼｭ残りE 偶数→15m1/3呼吸ﾀﾞｯｼｭ残りE	150	0:05:00
DW	S	100	×	1	1	2’30”	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:57:00