SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/11/2　火曜日
【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											0:10:00
	S	50	×	6	1	0’55”	2	FR		300	0:05:30
1)	K	50	×	4	1	1’15”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:00
3)	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0’30”	3	FR	大きい板を挟み　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁする	150	0:03:00
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0’45”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸずつ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1’15”	2	FR	1～3→ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　腰の位置を高く　ｷｯｸを打とう 4～6→片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	300	0:07:30
1)	S	150	×	1	7	2’15”	5	FR	H	1050	0:15:45
2)	S	100	×	1	7	2’00”	3	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
DW											0:05:00
	Total									3700	1:25:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/11/2　　火曜日
【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											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
1)	K	50	×	4	1	1’15”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
3)	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	大きい板を挟み　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁする	150	0:03:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸずつ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1’20”	2	FR	1～3→ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　腰の位置を高く　ｷｯｸを打とう 4～6→片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	6	2’30”	5	FR	H	900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2’00”	3	FR	E	600	0:12:00
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/11/2　火曜日
【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											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
1)	K	50	×	4	1	1’15”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
3)	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	大きい板を挟み　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁする	150	0:03:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	10	1	0’50”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:08:20
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸずつ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1’20”	2	FR	1～3→ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　腰の位置を高く　ｷｯｸを打とう 4～6→片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	6	2’40”	5	FR	H	900	0:16:00
2)	S	100	×	1	6	2’00”	3	FR	E	600	0:12:00
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:24:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/11/2　火曜日
【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											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
1)	K	50	×	3	1	1’20”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:03:30
3)	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
4)	P	25	×	6	1	0’35”	3	FR	大きい板を挟み　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁする	150	0:03:30
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	10	1	0’55”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:09:10
	Drill	25	×	6	1	0’35”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸずつ　肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	6	1	1’20”	2	FR	1～3→ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　腰の位置を高く　ｷｯｸを打とう 4～6→片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	300	0:08:00
1)	S	150	×	1	6	2’45”	5	FR	H	900	0:16:30
2)	S	100	×	1	6	2’05”	3	FR	E	600	0:12:30
				1	5	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2021/11/2　火曜日
【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											0:10:00
	S	50	×	6	1	1’10”	2	FR		300	0:07:00
1)	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	板ﾍｯﾄﾞﾀﾞｳﾝ　腰の位置を高く	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0’40”	3	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙの先端を掴む　ﾌﾟﾙﾌﾞｲは脛で挟む　ﾄﾞﾛｰｲﾝ	150	0:04:00
3)	K	25	×	4	1	1’00”	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
4)	P	25	×	4	1	0’40”	3	FR	大きい板を挟み　ﾌｨﾆｯｼｭ後ﾀｯﾁする	100	0:02:40
				1	3	0’00”			1)～4)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
	P	50	×	10	1	1’00”	5	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ	500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0’40”	2	FLY	片手前横呼吸　右/左3ｽﾄﾛｰｸずつ　肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1’30”	2	FR	1～3→ｷｬｯﾁｱｯﾌﾟ　腰の位置を高く　ｷｯｸを打とう 4～6→片手横右/左by25　右手をかいて右呼吸	300	0:09:00
1)	S	150	×	1	5	3’00”	5	FR	H	750	0:15:00
2)	S	100	×	1	5	2’15”	3	FR	E	500	0:11:15
				1	4	0’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:25