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

2022/11/27　日曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’40”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:00
	P	25	×	6	1	0’30”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	1’00”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H　H→頑張ろう！	600	0:12:00
	P	300	×	1	1	5’30”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ　向きを変えて呼吸	150	0:03:30
	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
1)	S	100	×	6	2	1’35”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:19:00
2)	S	50	×	2	2	1’15”	7	FR	H	200	0:05:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:00

SUNNY FISH

2022/11/27　日曜日

【 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】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’00”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H　H→頑張ろう！	600	0:12:00
	P	300	×	1	1	5’30”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ　向きを変えて呼吸	150	0:03:30
	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
1)	S	100	×	6	2	1’45”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	2	1’00”	7	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:30

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

2022/11/27　日曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	1’50”	2･3･4	FR	DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’00”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H　H→頑張ろう！	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’10”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ　向きを変えて呼吸	150	0:03:30
	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
1)	S	100	×	6	2	1’50”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	2	1’00”	7	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

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

2022/11/27　日曜日
【泳法注意】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	2’00”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0’35”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1’00”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H　H→頑張ろう！	600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4’00”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1’15”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ　向きを変えて呼吸	100	0:02:30
	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
1)	S	100	×	6	2	1’55”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	2	1’00”	7	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

SUNNY FISH

2022/11/27　日曜日

【 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】
ｷｯｸの打ち方
【主観的強度】
7

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
	S	100	×	3	1	2’10”	2･3･4	FR	DES	300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0’40”	2･4･6	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1’05”	2･7	FR	ﾊﾟﾄﾞﾙ　2E1H　H→頑張ろう！	600	0:13:00
	P	200	×	1	1	4’30”	3	FR	1/3呼吸　丁寧に泳ごう	200	0:04:30
	S	25	×	6	1	0’45”	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1’30”	3	FR	右ｱｯﾌﾟ左ﾀﾞｳﾝ/左ｱｯﾌﾟ右ﾀﾞｳﾝ　腰の回転	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1’30”	4	FR	6ｻｲﾄﾞ　向きを変えて呼吸	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	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	2’05”	4	FR	一定ﾍﾟｰｽ	800	0:16:40
2)	S	50	×	1	2	1’00”	7	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1’00”			1)→2)ﾚｽﾄﾅｼ　2)→1)ﾚｽﾄ1’		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:10