SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
1)	S	100	×	12	1	1’35”	4	FR		1200	0:19:00
2)	S	100	×	3	1	2’00”	2	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1’30”	4	FR		600	0:09:00
4)	S	100	×	3	1	2’00”	2	FR		300	0:06:00
5)	S	100	×	6	1	1’25”	5	FR		600	0:08:30
				1	4	0’00”			1)～5)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	0:59:00

SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

B											
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
1)	S	100	×	12	1	1’45”	4	FR		1200	0:21:00
2)	S	100	×	3	1	2’00”	2	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1’40”	4	FR		600	0:10:00
4)	S	100	×	3	1	2’00”	2	FR		300	0:06:00
5)	S	100	×	4	1	1’35”	5	FR		400	0:06:20
				1	4	0’00”			1)～5)セットレストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	0:59:50

SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【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
1)	S	100	×	12	1	1’50”	4	FR		1200	0:22:00
2)	S	100	×	3	1	2’10”	2	FR		300	0:06:30
3)	S	100	×	4	1	1’45”	4	FR		400	0:07:00
4)	S	100	×	3	1	2’10”	2	FR		300	0:06:30
5)	S	100	×	4	1	1’40”	5	FR		400	0:06:40
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2900	0:59:40

SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

D											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
1)	S	100	×	12	1	1’55”	4	FR		1200	0:23:00
2)	S	100	×	3	1	2’10”	2	FR		300	0:06:30
3)	S	100	×	4	1	1’50”	4	FR		400	0:07:20
4)	S	100	×	3	1	2’10”	2	FR		300	0:06:30
5)	S	100	×	3	1	1’45”	5	FR		300	0:05:15
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	0:59:35

SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

E											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											
	S	50	×	6	1	1’00”	2	FR		300	0:06:00
1)	S	100	×	12	1	2’05”	4	FR		1200	0:25:00
2)	S	100	×	2	1	2’15”	2	FR		200	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2’00”	4	FR		400	0:08:00
4)	S	100	×	2	1	2’15”	2	FR		200	0:04:30
5)	S	100	×	3	1	1’55”	5	FR		300	0:05:45
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2600	0:58:45

SUNNY FISH

1年間有難う御座いました。
来年もよろしくお願いします。
特別メニュー

【 テーマ 】
強化期A
乳酸産生
速い　比較的持続できる

2022/12/24　土曜日
【泳法注意】
ﾘｶﾊﾞﾘｰ
【主観的強度】
5

F											
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU											
	S	50	×	6	1	1’10”	2	FR		300	0:07:00
1)	S	100	×	10	1	2’10”	4	FR		1000	0:21:40
2)	S	100	×	2	1	2’30”	2	FR		200	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	2’05”	4	FR		400	0:08:20
4)	S	100	×	2	1	2’30”	2	FR		200	0:05:00
5)	S	100	×	3	1	2’00”	5	FR		300	0:06:00
				1	4	0’00”			1)～5)ｾｯﾄﾚｽﾄﾅｼ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2400	0:58:00