SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水を捉えよう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/1/12　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・フィニッシュ
【主観的強度】
5

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Kick	25	×	4	1	0’50”	3	BC・FR	奇数：背面(ラッコ)キック　偶数：うつ伏せキック	100	0:03:20
	Kick	100	×	4	1	2’25”	5	FR	しなやかなキック、股関節を意識	400	0:09:40
	Drill	25	×	8	1	1’05”	3	FR	スカーリング　4本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	200	0:08:40
		25	×	4	1	0’55”	3	FR	ロングドックパドル　プルブイ	100	0:03:40
		25	×	4	1	0’45”	3	FR	2本：3ストローク6サイドキック　2本：3ストローク　3サイドキック	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	スイム　　12ストローク以内　＋　24秒以内	100	0:02:40
			×	1	3	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:30
	Swim	100	×	6	2	1’50”	5	FR	一定ペース　　16ストローク以内／25m	1200	0:22:00
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力　※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	100	0:04:00
DW											0:10:00
	Total									2550	1:18:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水を捉えよう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/1/12　　土曜日
【泳法注意】
姿勢 ・ フィニッシュ
【主観的強度】
5

B

Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Kick	25	×	4	1	0’50”	3	BC・FR	奇数：背面(ラッコ)キック　偶数：うつ伏せキック	100	0:03:20
Kick	100	×	4	1	2’35”	5	FR	しなやかなキック、股関節を意識	400	0:10:20
Drill	25	×	8	1	1’05”	3	FR	スカーリング　4本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	200	0:08:40
	25	×	4	1	0’55”	3	FR	ロングドックパドル　プルブイ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	2本：3ストローク6サイドキック　2本：3ストローク　3サイドキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	3	FR	スイム　　13ストローク以内　＋　24秒以内	100	0:02:40
		×	1	3	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:30
Swim	100	×	5	2	2’05”	5	FR	一定ペース　　17ストローク以内／25m	1000	0:20:50
		×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	25	×	4	1	1’00”	9	FR	全力　※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	100	0:04:00
DW										0:10:00
Total									2350	1:17:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水を捉えよう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/1/12　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・フィニッシュ
【主観的強度】
5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Kick	25	×	4	1	0’55”	3	BC・FR	奇数：背面(ラッコ)キック　偶数：うつ伏せキック	100	0:03:40
	Kick	100	×	3	1	3’00”	6	FR	しなやかなキック、股関節を意識	300	0:09:00
	Drill	25	×	8	1	1’20”	3	FR	スカーリング　4本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	200	0:10:40
		25	×	4	1	1’05”	3	FR	ロングドックパドル　プルブイ	100	0:04:20
		25	×	4	1	0’50”	3	FR	2本：3ストローク6サイドキック　2本：3ストローク　3サイドキック	100	0:03:20
		25	×	4	1	0’45”	3	FR	スイム　　16ストローク以内　＋　26秒以内	100	0:03:00
			×	1	3	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:30
	Swim	100	×	4	2	2’20”	5	FR	一定ペース　　19ストローク以内／25m	800	0:18:40
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim	25	×	2	1	1’00”	9	FR	全力　※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									2000	1:15:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水を捉えよう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/1/12　　土曜日
【泳法注意】
姿勢 ・ フィニッシュ
【主観的強度】
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP	choice	25	×	8	1	0’45”	1		好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
	Kick	25	×	4	1	0’55”	3	BC・FR	奇数：背面(ラッコ)キック　偶数：うつ伏せキック	100	0:03:40
	Kick	50	×	5	1	1’45”	5	FR	しなやかなキック、股関節を意識	250	0:08:45
	Drill	25	×	8	1	1’20”	3	FR	スカーリング　4本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	200	0:10:40
		25	×	4	1	1’05”	3	FR	ロングドックパドル　プルブイ	100	0:04:20
		25	×	4	1	0’50”	3	FR	2本：3ストローク6サイドキック　2本：3ストローク　3サイドキック	100	0:03:20
		25	×	4	1	0’45”	3	FR	スイム　　16ストローク以内　＋　26秒以内	100	0:03:00
			×	1	3	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:30
	Swim	50	×	4	3	1’30”	5	FR	一定ペース　　20ストローク以内／25m	600	0:18:00
			×	1	2	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	Easy	50	×	1	1	3’00”	1		好きな種目でイージー	50	0:03:00
	Swim	25	×	2	1	1’00”	9	FR	全力　※泳ぎが小さくなりすぎないように！！ ※いい泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									1750	1:15:15