SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗ろう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/2/9　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・のび
【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	×	1	4	0’45”	3	BC	背面(ラッコ)キック　中板	100	0:03:00
	Kick	75	×	1	4	1’50”	5	FR	板キック　中板	300	0:07:20
									※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識		
	Drill	25	×	6	1	1’00”	3	FR	スカーリング　2本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	150	0:06:00
		25	×	4	1	1’00”	3	FR	ムーブスカーリング　キャッチ～フィニッシュ　8回以上	100	0:04:00
		25	×	4	1	0’50”	3	FR	ロングドックパドル　キックあり　1ストローク6キック	100	0:03:20
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
		25	×	4	1	0’40”	5	FR	スイム　　12ストローク以内　＋　24秒以内	100	0:02:40
			×	1	4	0’30”			セットレスト 30秒		0:02:00
									※スイム以外はパドルあり		
	PSwim	200	×	4	1	3’30”	5	FR	一定ペース　　15ストローク以内／25m　パドルあり	800	0:14:00
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
		200	×	4	1	3’25”	6	FR	一定ペース　　16～17ストローク以内／25m　パドルあり	800	0:13:40
	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　　※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									2850	1:20:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗ろう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/2/9　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・のび
【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	×	1	4	0’45”	3	BC	背面(ラッコ)キック　中板	100	0:03:00
	Kick	75	×	1	4	2’00”	5	FR	板キック　中板	300	0:08:00
									※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識		
	Drill	25	×	6	1	1’00”	3	FR	スカーリング　2本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	150	0:06:00
		25	×	4	1	1’00”	3	FR	ムーブスカーリング　キャッチ～フィニッシュ　8回以上	100	0:04:00
		25	×	4	1	0’50”	3	FR	ロングドックパドル　キックあり　1ストローク6キック	100	0:03:20
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:02:40
		25	×	4	1	0’40”	5	FR	スイム　　13ストローク以内　＋　24秒以内	100	0:02:40
			×	1	4	0’30”			セットレスト 30秒		0:02:00
									※スイム以外はパドルあり		
	PSwim	200	×	4	1	4’00”	5	FR	一定ペース　　16ストローク以内／25m　パドルあり	800	0:16:00
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
		200	×	3	1	3’50”	6	FR	一定ペース　　17～18ストローク以内／25m　パドルあり	600	0:11:30
	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　　※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									2650	1:20:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗ろう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/2/9　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・のび
【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	×	1	3	0’55”	3	BC	背面(ラッコ)キック　中板	75	0:02:45
	Kick	75	×	1	3	2’20”	5	FR	板キック　中板	225	0:07:00
									※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識		
	Drill	25	×	6	1	1’10”	3	FR	スカーリング　2本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	150	0:07:00
		25	×	4	1	1’10”	3	FR	ムーブスカーリング　キャッチ～フィニッシュ　8回以上	100	0:04:40
		25	×	4	1	1’00”	3	FR	ロングドックパドル　キックあり　1ストローク6キック	100	0:04:00
		25	×	4	1	0’45”	3	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’45”	5	FR	スイム　　15ストローク以内　＋　26秒以内	100	0:03:00
			×	1	4	0’30”			セットレスト 30秒		0:02:00
									※スイム以外はパドルあり		
	PSwim	150	×	4	1	3’25”	5	FR	一定ペース　　18ストローク以内／25m　パドルあり	600	0:13:40
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
		150	×	3	1	3’20”	6	FR	一定ペース　　19ストローク以内／25m　パドルあり	450	0:10:00
	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　　※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									2200	1:18:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗ろう
ストローク効率の向上
持久力の向上

2019/2/9　　土曜日
【泳法注意】
姿勢・のび
【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	×	1	4	0’55”	3	BC	背面(ラッコ)キック　中板	100	0:03:40
	Kick	50	×	1	4	1’40”	5	FR	板キック　中板	200	0:06:40
									※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識		
	Drill	25	×	6	1	1’10”	3	FR	スカーリング　2本：キャッチ　2本：プル　2本フィニッシュ	150	0:07:00
		25	×	4	1	1’10”	3	FR	ムーブスカーリング　キャッチ～フィニッシュ　8回以上	100	0:04:40
		25	×	4	1	1’00”	3	FR	ロングドックパドル　キックあり　1ストローク6キック	100	0:04:00
		25	×	4	1	0’45”	3	FR	3ストローク6サイドキック	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’45”	5	FR	スイム　　16ストローク以内	100	0:03:00
			×	1	4	0’30”			セットレスト 30秒		0:02:00
									※スイム以外はパドルあり		
	PSwim	100	×	4	1	2’50”	5	FR	一定ペース　18ストローク以内／25m　パドルあり	400	0:11:20
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:00:30
		100	×	4	1	2’40”	6	FR	一定ペース　19ストローク以内／25m　パドルあり	400	0:10:40
	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　※大きな泳ぎで良い泳ぎをキープ！！	50	0:02:00
DW											0:10:00
	Total									1950	1:17:30