SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗る
キックの強化
キックとストロークのタイミングの習得
全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/7　　木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方・姿勢
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	× 8	1	0’55”	3	FR	キック　グライド:2本　背泳ぎキック:4本　グライド:2本	200	0:07:20
		25	× 4	1	0’50”	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:03:20
		25	× 4	1	0’40”	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
			× 1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
								※キックとストロークのタイミングを合わせる		
								※ブレない体幹　肩・腰のブレないキック		
	Kick	100	× 5	1	2’20”	5	FR	一定ペース　※板あり　※足を動かし続けられるように	500	0:11:40
		25	× 4	1	0’50”	8	FR	ハード　※板あり	100	0:03:20
			× 1	1	1’00”			レスト60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
	Drill	25	× 4	1	0’55”	3	FR	スカーリング キャッチ、プル、フィニッシュ、ムーブ　※プルブイ	100	0:03:40
		25	× 8	1	0’45”	3	FR	奇:ドックプル　偶:スイム　※キックあり	200	0:06:00
			× 1	2	0’30”			レスト30秒		0:01:00
								※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ　スイムにつなげる		
	Swim	50	× 10	1	1’00”	4	FR	キャッチアップスイム　※キックを止めない！	500	0:10:00
		50	× 6	1	0’55”	6	FR	スイム　フォーム　※キックを止めない！！	300	0:05:30
		50	× 4	1	0’50”	8	FR	スイム　ハード　　心拍数28拍～/10秒　※キックを止めない！！！	200	0:03:20
			× 1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
DW										0:10:00
	Total								2550	1:19:50

2019/11/7　　木曜日

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗る
キックの強化
キックとストロークのタイミングの習得
全身持久力・スピード持久力の向上

【泳法注意】
キックの打ち方・姿勢
【主観的強度】
6

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
Drill	25	×	8	1	0’55”	3	FR	キック　グライド:2本　背泳ぎキック:4本　グライド:2本	200	0:07:20
	25	×	4	1	0’50”	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’40”	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:02:40
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
								※キックとストロークのタイミングを合わせる		
								※ブレない体幹　肩・腰のブレないキック		
Kick	100	×	5	1	2’25”	5	FR	一定ペース　※板あり　※足を動かし続けられるように	500	0:12:05
	25	×	4	1	0’50”	8	FR	ハード　※板あり	100	0:03:20
		×	1	1	1’00”			レスト60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
Drill	25	×	4	1	0’55”	3	FR	スカーリング キャッチ、プル、フィニッシュ、ムーブ　※プルブイ	100	0:03:40
	25	×	8	1	0’45”	3	FR	奇:ドックプル　偶:スイム　※キックあり	200	0:06:00
		×	1	2	0’30”			レスト30秒		0:01:00
								※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ　スイムにつなげる		
Swim	50	×	8	1	1’05”	4	FR	キャッチアップスイム　※キックを止めない！	400	0:08:40
	50	×	6	1	1’00”	6	FR	スイム　フォーム　※キックを止めない！！	300	0:06:00
	50	×	4	1	0’55”	8	FR	スイム　ハード　　心拍数28拍～/10秒　※キックを止めない！！！	200	0:03:40
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2450	1:19:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗る
キックの強化
キックとストロークのタイミングの習得
全身持久力・スピード持久力の向上

2019/11/7　　木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方・姿勢
【主観的強度】
6

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
Drill	25	×	8	1	1’00”	3	FR	キック　グライド:2本　背泳ぎキック:4本　グライド:2本	200	0:08:00
	25	×	4	1	0’50”	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
								※キックとストロークのタイミングを合わせる		
								※ブレない体幹　肩・腰のブレないキック		
Kick	100	×	4	1	2’40”	5	FR	一定ペース　※板あり　※足を動かし続けられるように	400	0:10:40
	25	×	4	1	0’55”	8	FR	ハード　※板あり	100	0:03:40
		×	1	1	1’00”			レスト60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
Drill	25	×	4	1	1’00”	3	FR	スカーリング キャッチ、プル、フィニッシュ、ムーブ　※プルブイ	100	0:04:00
	25	×	8	1	0’50”	3	FR	奇:ドックプル　偶:スイム　※キックあり	200	0:06:40
		×	1	2	0’30”			レスト30秒		0:01:00
								※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ　スイムにつなげる		
Swim	50	×	6	1	1’20”	4	FR	キャッチアップスイム　※キックを止めない！	300	0:08:00
	50	×	5	1	1’10”	6	FR	スイム　フォーム　※キックを止めない！！	250	0:05:50
	50	×	3	1	1’00”	8	FR	スイム　ハード　　心拍数28拍～/10秒　※キックを止めない！！！	150	0:03:00
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2150	1:19:10

2019/11/7　　木曜日

【 テーマ 】 基礎期A
安定した姿勢で水に乗る
キックの強化
キックとストロークのタイミングの習得
全身持久力・スピード持久力の向上

【泳法注意】
キックの打ち方・姿勢
【主観的強度】
6

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
Drill	25	×	8	1	1’00”	3	FR	キック　グライド:2本　背泳ぎキック:4本　グライド:2本	200	0:08:00
	25	×	4	1	0’50”	3	FR	片手スイム 奇数:右 偶数:左 ※板あり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
								※キックとストロークのタイミングを合わせる		
								※ブレない体幹　肩・腰のブレないキック		
Kick	100	×	4	1	2’50”	5	FR	一定ペース　※板あり　※足を動かし続けられるように	400	0:11:20
	25	×	4	1	0’55”	8	FR	ハード　※板あり	100	0:03:40
		×	1	1	1’00”			レスト60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
Drill	25	×	4	1	1’00”	3	FR	スカーリング キャッチ、プル、フィニッシュ、ムーブ　※プルブイ	100	0:04:00
	25	×	8	1	0’50”	3	FR	奇:ドックプル　偶:スイム　※キックあり	200	0:06:40
		×	1	2	0’30”			レスト30秒		0:01:00
								※キャッチ動作を丁寧に体重を前へ　スイムにつなげる		
Swim	50	×	5	1	1’30”	4	FR	キャッチアップスイム　※キックを止めない！	250	0:07:30
	50	×	4	1	1’20”	6	FR	スイム　フォーム　※キックを止めない！！	200	0:05:20
	50	×	3	1	1’10”	8	FR	スイム　ハード　　心拍数28拍～/10秒　※キックを止めない！！！	150	0:03:30
		×	1	2	0’30”			レスト30 秒		0:01:00
DW										0:10:00
Total									2050	1:19:20