2020/3/4　　水曜日

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【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	×	4	1	0’45”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’40”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:02:40
		25	×	4	1	0’40”	4	FR	3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:02:40
		25	×	8	1	0’40”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	200	0:05:20
			×	1	3	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:30
									※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
	Pswim	50	×	8	1	1’00”	4	FR	15ストローク以内/25m　心拍数：24以下	400	0:08:00
		50	×	8	1	0’55”	5	FR	16ストローク以内/25m　心拍数：24～26	400	0:07:20
		50	×	8	1	0’50”	6	FR	17ストローク以内/25m　心拍数：26以上	400	0:06:40
			×	1	2	0’30”			※伸びのある大きな泳ぎを意識		0:01:00
									※パドルあり		
									★呼吸制限：1/3 － 1/5 ／25m		
	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	0’45”	3	FR	片手スカーリング　3スカーリングチェンジ	100	0:03:00
		25	×	4	1	0’40”	4	FR	片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	100	0:02:40
		25	×	8	1	0’40”	4	FR	両手プル→片手スイム右左→スイム　※繰り返し	200	0:05:20
			×	1	2	0’30”			※片手スイム 呼吸：回している手と逆　右手左呼吸		0:01:00
	Swim	100	×	4	1	2’10”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上	400	0:08:40
									【100m設定タイム以内で泳ごう！！】		
DW											0:10:00
	Total									2750	1:17:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

2020/3/4　　水曜日
【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【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	×	4	1	0’45”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	4	FR	3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:02:40
	25	×	8	1	0’40”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	200	0:05:20
		×	1	3	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:30
								※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
Pswim	50	×	8	1	1’05”	4	FR	18ストローク以内/25m　心拍数：24以下	400	0:08:40
	50	×	7	1	1’00”	5	FR	19ストローク以内/25m　心拍数：24～26	350	0:07:00
	50	×	7	1	0’55”	6	FR	20ストローク以内/25m　心拍数：26以上	350	0:06:25
		×	1	2	0’30”			※伸びのある大きな泳ぎを意識		0:01:00
								※パドルあり		
								★呼吸制限：1/3 － 1/5 ／25m		
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	0’45”	3	FR	片手スカーリング　3スカーリングチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	4	FR	片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	100	0:02:40
	25	×	8	1	0’40”	4	FR	両手プル→片手スイム右左→スイム　※繰り返し	200	0:05:20
		×	1	2	0’30”			※片手スイム 呼吸：回している手と逆　右手左呼吸		0:01:00
Swim	100	×	4	1	2’10”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上	400	0:08:40
								【100m設定タイム以内で泳ごう！！】		
DW										0:10:00
Total									2650	1:17:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

2020/3/4　　水曜日
【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【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	×	4	1	0’50”	3	FR	奇:グライドキック　偶:サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	4	FR	3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	8	1	0’45”			スイム　奇:フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	200	0:06:00
		×	1	3	0’30”			偶:スイム　15ストローク以内		0:01:30
								※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
Pswim	50	×	6	1	1’10”	4	FR	20ストローク以内/25m　心拍数:24以下	300	0:07:00
	50	×	6	1	1’05”	5	FR	21ストローク以内/25m　心拍数:24～26	300	0:06:30
	50	×	6	1	1’00”	6	FR	22ストローク以内/25m　心拍数:26以上	300	0:06:00
		×	1	2	0’30”			※伸びのある大きな泳ぎを意識		0:01:00
								※パドルあり		
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	0’50”	3	FR	片手スカーリング　3スカーリングチェンジ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	4	FR	片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	100	0:03:00
	25	×	8	1	0’45”	4	FR	両手プル→片手スイム右左→スイム　※繰り返し	200	0:06:00
		×	1	2	0’30”			※片手スイム 呼吸:回している手と逆　右手左呼吸		0:01:00
Swim	100	×	3	1	2’40”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数:28以上	300	0:08:00
								【100m設定タイム以内で泳ごう！！】		
DW										0:10:00
Total									2350	1:17:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期A
安定した姿勢で水に乗る
筋持久力の向上
ワンストロークパワーの向上
ストローク効率の向上

2020/3/4　　水曜日
【泳法注意】
ストローク効率&パワー
【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	×	4	1	0’50”	3	FR	奇：グライドキック　偶：サイドキック　6サイドキックチェンジ　※板なし	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	4	FR	3ストロークチェンジ3秒ストップ　※パドルあり	100	0:03:00
	25	×	8	1	0’45”			スイム　奇：フィニッシュ3秒ストップ　※キックは止めない	200	0:06:00
		×	1	3	0’30”			偶：スイム　15ストローク以内		0:01:30
								※3秒ストップ時、フィニッシュ姿勢を安定させて水に乗る		
Pswim	50	×	6	1	1’20”	4	FR	20ストローク以内/25m　心拍数：24以下	300	0:08:00
	50	×	5	1	1’15”	5	FR	21ストローク以内/25m　心拍数：24～26	250	0:06:15
	50	×	5	1	1’10”	6	FR	22ストローク以内/25m　心拍数：26以上	250	0:05:50
		×	1	2	0’30”			※伸びのある大きな泳ぎを意識		0:01:00
								※パドルあり		
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	0’50”	3	FR	片手スカーリング　3スカーリングチェンジ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	4	FR	片手スカーリング　3スカーリング3ストローク	100	0:03:00
	25	×	8	1	0’45”	4	FR	両手プル→片手スイム右左→スイム　※繰り返し	200	0:06:00
		×	1	2	0’30”			※片手スイム 呼吸：回している手と逆　右手左呼吸		0:01:00
Swim	100	×	3	1	2’40”	8	FR	※ピッチに頼らない泳ぎを意識　※心拍数：28以上	300	0:08:00
								【100m設定タイム以内で泳ごう！！】		
DW										0:10:00
Total									2250	1:18:15