SUNNY FISH

【 テーマ 】
イージー週　スピードのギアを増やす
乳酸を出す　高出力
エアロビックキープ

2020/7/23　木曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

A

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | Time |
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1’50” | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | CHO | アンダーウォーター　ストリームラインキック | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | FR | ロングストローク　パワーで最小ストローク　伸びる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | Fly | オーバーリカバリー　身体を最大に上げる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 3 | FR | スピン12.5mフォーム12.5 | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0’45” | 3 | FR | フォーム　脈上げ | 200 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0’50” | 5 | Fly | フォーム　丁寧に身体を動かす | 200 | 0:03:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0’50” | 5 | Ba | ↓ | 200 | 0:03:20 |
| | 50 | × | 4 | 1 | 0’50” | 5 | Br | ↓ | 200 | 0:03:20 |
| | 100 | × | 4 | 1 | 1’30” | 5 | IM | 100IM HR24^26<br>セット間無し | 400 | 0:06:00 |
| easy | 100 | × | 1 | 1 | 3’00” | 1 | CHO | リラックス | 100 | 0:03:00 |
| pswim | 400 | × | 3 | 1 | 5’00” | 6 | FR | ペーシング　イーブン | 1200 | 0:15:00 |
| pswim | 25 | × | 12 | 1 | 0’30” | 3・9 | FR | easy／hard | 300 | 0:06:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3900 | 1:20:20 |

SUNNY FISH

【テーマ】
イージー週　スピードのギアを増やす
乳酸を出す　高出力
エアロビックキープ

2020/7/22　水曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

B

| | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1’50” | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | CHO | アンダーウォーター　ストリームラインキック | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | FR | ロングストローク　パワーで最小ストローク　伸びる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | Fly | オーバーリカバリー　身体を最大に上げる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 3 | FR | スピン12.5mフォーム12.5 | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0’45” | 3 | FR | フォーム　脈上げ | 200 | 0:03:00 |
| swim | 200 | × | 1 | 6 | 2’45” | 6 | FR | HR24^26　スムース　ベースエアロビック | 1200 | 0:16:30 |
| | 100 | × | 1 | 6 | 1’45” | 4 | IM | リカバリースイム　フォーミング<br>セット間無し | 600 | 0:10:30 |
| pswim | 25 | × | 1 | 8 | 0’20” | 7 | Fly | スプリント　大きく速く | 200 | 0:02:40 |
| | 75 | × | 1 | 8 | 1’10” | 3 | FR | フォーミング　リラックス<br>セット間無し | 600 | 0:09:20 |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 0’45” | 3^8 | FR | DES 1本ずつ気持ちよく上げる<br>セット間15秒 | 450 | 0:06:45 |
| swim | 25 | × | 1 | 1 | 2’00” | | | DIVE ALL OUT　乳酸を出す　前半からいきましょう | 25 | 0:02:00 |
| | 50 | × | 1 | 1 | 5’00” | | | ↓ | 50 | 0:05:00 |
| | 100 | × | 1 | 1 | 5’00” | | | ↓ | 100 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4525 | 1:38:05 |

SUNNY FISH

【テーマ】
イージー週　スピードのギアを増やす
乳酸を出す　高出力
エアロビックキープ

2020/7/22　水曜
【泳法注意】
スプリント
【主観的強度】
5

C

| | | | | Set | Cycle | 強度 | 種目 | 目的 | Distance | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-up | | | | | | | | | | 0:10:00 |
| cho | 100 | × | 4 | 1 | 1’50” | 1 | CHO | 好きな種目で疲れの状態をチェック | 400 | 0:07:20 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | CHO | アンダーウォーター　ストリームラインキック | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | FR | ロングストローク　パワーで最小ストローク　伸びる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’40” | 3 | Fly | オーバーリカバリー　身体を最大に上げる | 150 | 0:04:00 |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 0’30” | 3 | FR | スピン12.5mフォーム12.5 | 150 | 0:03:00 |
| swim | 50 | × | 4 | 1 | 0’45” | 3 | FR | フォーム　脈上げ | 200 | 0:03:00 |
| swim | 200 | × | 1 | 5 | 3’00” | 6 | FR | HR24^26　スムース　ベースエアロビック | 1000 | 0:15:00 |
| | 100 | × | 1 | 5 | 2’00” | 4 | IM | リカバリースイム　フォーミング<br>セット間無し | 500 | 0:10:00 |
| pswim | 25 | × | 1 | 6 | 0’20” | 7 | Fly | スプリント　大きく速く | 150 | 0:02:00 |
| | 75 | × | 1 | 6 | 1’20” | 3 | FR | フォーミング　リラックス<br>セット間無し | 450 | 0:08:00 |
| swim | 50 | × | 3 | 3 | 0’50” | 3^8 | FR | DES 1本ずつ気持ちよく上げる<br>セット間30秒 | 450 | 0:07:30 |
| swim | 25 | × | 1 | 1 | 2’00” | | | DIVE ALL OUT　乳酸を出す　前半からいきましょう | 25 | 0:02:00 |
| | 50 | × | 1 | 1 | 5’00” | | | ↓ | 50 | 0:05:00 |
| | 100 | × | 1 | 1 | 5’00” | | | ↓ | 100 | 0:05:00 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | 100 | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4025 | 1:34:50 |