SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期　カーブテスト
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/9　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・姿勢
【主観的強度】
6

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	0’45”	3	FR	1～3 フロントスカーリング　4～6 フィニッシュスカーリング	150	0:04:30
												ヘッドアップ　プルブイ脛　体幹を安定させる パドルOK		
	25	×	6					1	0’45”	3	FR	1～3 ドックプル　4～6 ロングドックプル　キックあり　スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8					1	0’40”	4～6	FR	奇数：ヘッドアップ スムース　偶数：スイム スムースハード	200	0:05:20
			1					2	0’30”			寺澤）力みでスピードを出さない　浅海）テンポ・リズムを大切に		0:01:00
												セットレスト30秒		
Pull	100	×	8					1	1’20”	4～5	FR	DPS　HR23～25　大きなストローク　　浅海）テンポ・リズム重視	800	0:10:40
swim	100	×	16					1	1’25”	5～6	FR	スムース　HR25～27　リラックスした泳ぎ	1600	0:22:40
			1					1	0’30”			800mベストタイムのレースペース(100mラップタイム)±１秒		0:00:30
												400mベストタイムのレースペース(100mラップタイム)±８秒		
cho	25	×	8					1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー　各自ドリルでもOK	200	0:05:20
swim	50	×	8					1	0’50”	4・7	FR	スムース・H / 25m	400	0:06:40
												リズム・テンポの良い泳ぎ　リラックスしながら力を入れてスピードを出す		
選手・学生メニュー↓														0:05:00
swim	400	×	4					1	8’00”	4～8	FR	寺澤・浅海・出口・佐々木：カーブテスト	1600	0:32:00
DOWN	100	×	1					1					100	0:05:00
Total													5600	2:00:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/9　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・姿勢
【主観的強度】
6

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	0’45”	3	FR	1～3 フロントスカーリング　4～6 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ　プルブイ脛　体幹を安定させる パドルOK	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	3	FR	1～3 ドックプル　4～6 ロングドックプル　キックあり　スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0’45”	4～6	FR	奇数：ヘッドアップ スムース　偶数：スイム スムースハード	200	0:06:00
			1	2	0’30”			セットレスト30秒		0:01:00
Pull	100	×	6	1	1’30”	4～5	FR	DPS　HR23～25　大きなストローク	600	0:09:00
swim	100	×	12	1	1’35”	5～6	FR	スムース　HR25～27　リラックスした泳ぎ	1200	0:19:00
			1	1	0’30”					0:00:30
cho	25	×	6	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0’45”	3	FR	グライドキック→サイドキック/12.5m 奇：右手前 偶：左手前　姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	3	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり　肘立て	100	0:03:00
swim	25	×	1	8	0’40”	3	FR	イージー　リズム・テンポの良い泳ぎ	200	0:05:20
	25	×	1	8	0’20”	8	FR	ハード　リラックスしながらスピードを出す	200	0:02:40
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	3000	×	1	1	35’00”	6～7	FR	3000mタイムトライアル　小林 LTペース測定	3000	0:35:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									6600	2:06:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得

2020/12/9　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・姿勢
【主観的強度】
6

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	0'45"	3	FR	1～3 フロントスカーリング　4～6 フィニッシュスカーリング ヘッドアップ　プルブイ脛　体幹を安定させる パドルOK	150	0:04:30
	25	×	6	1	0'45"	3	FR	1～3 ドックプル　4～6 ロングドックプル　キックあり　スムーズな乗せ込み	150	0:04:30
	25	×	8	1	0'45"	4～6	FR	奇数:ヘッドアップ スムース　偶数:スイム スムースハード	200	0:06:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
Pull	100	×	6	1	1'40"	4～5	FR	DPS　HR23～25　大きなストローク	600	0:10:00
swim	100	×	10	1	1'45"	5～6	FR	スムース　HR25～27　リラックスした泳ぎ	1000	0:17:30
			1	1	0'30"					0:00:30
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	グライドキック→サイドキック/12.5m 奇:右手前 偶:左手前　姿勢づくり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0'45"	3	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり　肘立て	100	0:03:00
swim	25	×	1	8	0'40"	3	FR	イージー　リズム・テンポの良い泳ぎ	200	0:05:20
	25	×	1	8	0'20"	8	FR	ハード　リラックスしながらスピードを出す	200	0:02:40
										0:05:00
選手・学生メニュー↓										
swim	50	×	12	1	1'30"	8	FR	ALLOUT　中山	600	0:18:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									4000	1:48:50