SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/15　金曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【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	×	4	1	0’40”	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		100	0:02:40
								ボディポジション　スムーズな切り替えと体重移動　乗り込みのタイミング			
	25	×	6	1	0’40”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　キックあり　キャッチからの乗り込み		150	0:04:00
	50	×	9	1	0’45”	4～6	FR	1～3本 DES イージー～スムースハード　脈上げ		450	0:06:45
			1	2	0’30”			セットレスト30秒			0:01:00
swim	100	×	3	5	1’30”	3～8	FR	1～3本DES　ストローク数固定でタイムを上げていく		1500	0:22:30
								ワンストロークの力強さを上げる 筋出力を意識　がむしゃらな泳ぎにならない			
cho	25	×	6	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー		150	0:03:00
drill	25	×	10	1	0’40”	3	FR	1～6本 スカーリング　フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ　ブイあり		250	0:06:40
								7～10本 ロングドックプル　ブイあり　キャッチからの乗り込み・姿勢			
pull	100	×	12	1	1’20”	4	FR	DPS　ストローク長キープ　HR22～24　ブイのみ		1200	0:16:00
								後半にかけてストローク数が増えすぎないように			
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4300	1:24:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/15　金曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【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	×	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 ボディポジション　スムーズな切り替えと体重移動　乗り込みのタイミング	100	0:03:00
	25	×	6					1	0’45”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　キックあり　キャッチからの乗り込み	150	0:04:30
	50	×	9					1	0’50”	4～6	FR	1～3本 DES イージー～スムースハード　脈上げ	450	0:07:30
			1					2	0’30”			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	3					4	1’40”	3～8	FR	1～3本DES　ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さを上げる 筋出力を意識　がむしゃらな泳ぎにならない	1200	0:20:00
cho	25	×	6					1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	10					1	0’45”	3	FR	1～6本 スカーリング　フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ　ブイあり 7～10本 ロングドックプル　ブイあり　キャッチからの乗り込み・姿勢	250	0:07:30
pull	100	×	10					1	1’35”	4	FR	DPS　ストローク長キープ　HR22～24　ブイのみ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	1000	0:15:50
DOWN	100	×	1					1					100	0:05:00
Total													3800	1:24:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期2
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
筋出力の発揮・刺激入れ
リラックスした柔軟な泳ぎの獲得　ストローク効率

2021/1/15　金曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【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	×	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 ボディポジション　スムーズな切り替えと体重移動　乗り込みのタイミング	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　キックあり　キャッチからの乗り込み	150	0:04:30
	50	×	8	1	0’55”	4～6	FR	1～4本 DES イージー～スムースハード　脈上げ	400	0:07:20
			1	2	0’30”			セットレスト30秒		0:01:00
swim	100	×	3	4	1’50”	3～8	FR	1～3本DES　ストローク数固定でタイムを上げていく ワンストロークの力強さを上げる 筋出力を意識　がむしゃらな泳ぎにならない	1200	0:22:00
cho	25	×	6	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	10	1	0’45”	3	FR	1～6本 スカーリング　フロント・プル・フィニッシュ/2本ずつ　ブイあり 7～10本 ロングドックプル　ブイあり　キャッチからの乗り込み・姿勢	250	0:07:30
pull	100	×	8	1	1’45”	4	FR	DPS　ストローク長キープ　HR22～24　ブイのみ 後半にかけてストローク数が増えすぎないように	800	0:14:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									3550	1:24:40