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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

A										
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	6	1	1’00”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:06:00
drill	25	×	6	3	0’50”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:15:00
			1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
								3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	×	12	1	0’55”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	600	0:11:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0’50”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:05:00
								ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	×	3	4	0’40”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	300	0:08:00
								ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									2000	0:53:40

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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

B

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up									
cho	50	× 6	1	1’00”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	300	0:06:00
drill	25	× 6	3	0’50”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:15:00
		1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
							3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	× 11	1	1’00”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	550	0:11:00
cho	25	× 4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	× 6	1	0’50”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:05:00
							ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	× 3	4	0’40”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	300	0:08:00
							ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								1950	0:53:40

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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

C

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up									
cho	50	× 5	1	1’10”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	250	0:05:50
drill	25	× 6	3	0’55”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:16:30
		1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
							3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	× 12	1	1’05”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	600	0:13:00
cho	25	× 4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	× 6	1	0’55”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:05:30
							ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	× 3	2	0’45”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	150	0:04:30
							ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								1800	0:54:00

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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

D										
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	5	1	1’10”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	250	0:05:50
drill	25	×	6	3	0’55”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:16:30
			1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
								3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	×	11	1	1’10”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	550	0:12:50
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0’55”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:05:30
								ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	×	3	2	0’45”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	150	0:04:30
								ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									1750	0:53:50

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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

E										
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	50	×	4	1	1’20”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	3	1’00”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:18:00
			1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
								3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	×	9	1	1’15”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	450	0:11:15
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	6	1	1’00”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:06:00
								ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	×	3	2	0’50”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	150	0:05:00
								ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									1600	0:54:15

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
ストローク技術の向上　最適なストローク数とタイムのバランス
スピード刺激入れ

2021/1/17　日曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

F

			Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time
W-up									
cho	50	× 4	1	1’20”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	× 6	3	1’00”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	450	0:18:00
		1	2	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:00
							3set　奇数：フロント(キャッチ)スカーリング　偶数：スイム		
swim	50	× 8	1	1’20”	4	FR	ストロークカウント　タイムとストローク数の合計を少なくできるように	400	0:10:40
cho	25	× 4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	× 6	1	1’00”	3	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　プルブイ	150	0:06:00
							ロングドックプルのフィニッシュでグライド(伸びた)姿勢をキープ		
swim	25	× 3	2	0’50”	3～7	FR	1～3本ディセンディング	150	0:05:00
							ストローク数を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　がむしゃらな泳ぎにならない		
DOWN	100	× 1	1					100	0:05:00
Total								1550	0:53:40