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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’00”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:00
drill	25	×	6	4	0’45”	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:18:00
			1	3	0’30”			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30
								3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり		
								4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり		
pull	100	×	6	1	1’30”	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22～24/10秒	600	0:09:00
swim	100	×	6	1	1’30”	4	FR	↓	600	0:09:00
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0’30”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2200	0:58:00

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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’00”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:00
drill	25	×	6	4	0’45”	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:18:00
			1	3	0’30”			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30
								3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり		
								4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり		
pull	100	×	5	1	1’40”	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22～24/10秒	500	0:08:20
swim	100	×	5	1	1’40”	4	FR	↓	500	0:08:20
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									2000	0:57:20

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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’10”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:40
drill	25	×	6	4	0’45”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	600	0:18:00
			1	3	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:30
								3set　スカーリング　フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ　キックあり		
								4set　1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　キックあり		
pull	100	×	5	1	1’50”	4	FR	タイムとストローク数　一定　心拍数22～24/10秒	500	0:09:10
swim	100	×	4	1	1’50”	4	FR	↓	400	0:07:20
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット：プルブイのみ　　2セット：スイム		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード　最大スピード　1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1900	0:57:50

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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’10”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:04:40
drill	25	×	6	4	0’45”	3	FR	1set　蹴伸び　→ グライドキック	600	0:18:00
			1	3	0’30”			2set　サイドキック　奇数：右手前　偶数：左手前		0:01:30
								3set　スカーリング　フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ　キックあり		
								4set　1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル　キックあり		
pull	100	×	4	1	2’05”	4	FR	タイムとストローク数　一定　心拍数22～24/10秒	400	0:08:20
swim	100	×	4	1	2’05”	4	FR	↓	400	0:08:20
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット：プルブイのみ　　2セット：スイム		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード　最大スピード　1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1800	0:58:00

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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’15”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	4	0’50”	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:20:00
			1	3	0’30”			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30
								3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり		
								4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり		
pull	50	×	6	1	1’10”	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22～24/10秒	300	0:07:00
swim	50	×	6	1	1’10”	4	FR	↓	300	0:07:00
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1600	0:57:40

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
最大スピード・筋刺激

2021/2/7　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										0:05:00
cho	50	×	4	1	1’15”	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	4	0’50”	3	FR	1set 蹴伸び → グライドキック	600	0:20:00
			1	3	0’30”			2set サイドキック 奇数:右手前 偶数:左手前		0:01:30
								3set スカーリング フロント(キャッチ)・プル／3本ずつ キックあり		
								4set 1～3本 ドックプル 4～6本 ロングドックプル キックあり		
pull	50	×	6	1	1’15”	4	FR	タイムとストローク数 一定 心拍数22～24/10秒	300	0:07:30
swim	50	×	5	1	1’15”	4	FR	↓	250	0:06:15
			1	1	0’30”			レスト30秒		0:00:30
								1セット:プルブイのみ 2セット:スイム		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	FR	ハード 最大スピード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:05:00
Total									1550	0:57:25