SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期（4週目／8週） レスト週
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2021/4/14　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・肘たて
【主観的強度】
5

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	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	～50	FR	1～3本 12サイドキックチェンジ　4～6本 6サイドキックチェンジ	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	3	～50	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	150	0:04:00
	50	×	3	2	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　脈上げ・メインへの準備　適宜前横呼吸	300	0:04:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	8	3	1’25”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　適宜前横呼吸	2400	0:34:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒　水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得		0:01:00
									1st パドル＋ブイ　2st ブイのみ　3st スイム		
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	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスカーリング　1～2本 フロント　3～4本 フィニッシュ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	1	0’50”	3・6	50・80	FR	スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m　T字ターン　前横呼吸	300	0:05:00
									ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		
									ストロークテンポ・リズムを大切に	100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	6	1	2’50”	4	60～70	FR	スムース HR24前後　ストロークテンポ　水の引っ掛かり・体重移動	1200	0:17:00
									セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		
									起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳いでOK		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5450	1:47:10

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
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2021/4/14　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・肘たて
【主観的強度】
4

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	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	～50	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ　3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	～50	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	150	0:04:30
swim	25	×	3	4	0’30”	3～6	50～80	FR	1～3本DES イージー～スムースハード　脈上げ	300	0:06:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	8	2	1’30”	4	60～70	FR	スムース テンポ　HR22～24　水感・水の引っ掛かりを感じられる様に	1600	0:24:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									1st パドルスイム　2st スイム		
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	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ヘッドアップスカーリング　1～2本 フロント　3～4本 フィニッシュ　キックあり	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	～50	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル ヘッドアップ　キックあり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	2	0’50”	3・6	50・80	FR	T字ターン　前横呼吸　　スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m	600	0:10:00
			1	1	0’30”				ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		0:00:30
									前横呼吸で身体が上がりすぎない　上下動を少なく	100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	5.5	1	3’10”	4	60～70	FR	スムース HR24前後　ストロークテンポ　水の引っ掛かり・体重移動	1100	0:17:25
									セット毎に合わせる相手・場所(前後位置)は全員で揃えてチェンジ		
									起点となる選手(合わせられる選手)は自分のペース・スピードで泳いでOK		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4950	1:48:25

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
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2021/4/14　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・肘たて
【主観的強度】
5

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	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	～50	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ　3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	～50	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	150	0:04:30
	50	×	3	2	0’55”	3～6	50～80	FR	1～3本DES イージー～スムースハード　脈上げ	300	0:05:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	100	×	7	2	1’40”	4	60～70	FR	スムース テンポ　HR22～24　水感・水の引っ掛かりを感じられる様に	1400	0:23:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									1st パドルスイム　2st スイム		
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	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ヘッドアップスカーリング　1～2本 フロント　3～4本 フィニッシュ　キックあり	100	0:03:00
	25	×	6	1	0’45”	3	～50	FR	1～3本 ドックプル　4～6本 ロングドックプル ヘッドアップ　キックあり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	2	0’55”	3・6	50・80	FR	T字ターン　前横呼吸　　スムース・ハード・ハード・スムース/12.5m	600	0:11:00
			1	1	0’30”				ブイ周りの入りと立ち上がりのスピード・切り返しを意識		0:00:30
									前横呼吸で身体が上がりすぎない　上下動を少なく	100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	5	1	3’30”	4	60～70	FR	スムース HR24前後　ストロークテンポ　水の引っ掛かり・体重移動	1000	0:17:30
									シンクロスイム：1本毎に合わせる相手をチェンジ		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4650	1:48:20