SUNNY FISH

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

S

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	8	1	0’40”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
	drill	25	×	6	2	0’50”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:10:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	5	1	0’45”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	250	0:03:45
		100	×	8	1	1’25”	5	FR	50mの泳ぎをキープ　心拍数22～25/10秒 ・ 12～15/6秒	800	0:11:20
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒　最大心拍数60～70%		0:00:30
	cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング　難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	0’45”	3	SC	スカーリング　キャッチ・プル／3本ずつ　キックあり　ブイOK	150	0:04:30
		25	×	6	1	0’40”	3	FR	片手スイム　奇数:左手前　偶数:右手前	150	0:04:00
		25	×	6	1	0’30”	4	FR	奇数:キャッチアップスイム　偶数:スイム	150	0:03:00
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	2	4	0’30”	9	FR	ハード　1本1本最大努力	200	0:04:00
		25	×	2	4	0’30”	3	FR	リカバリー　HR20～24　最大心拍数～50%	200	0:04:00
									レストなし		
DW											0:15:00
	Total									2400	1:22:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

A

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	8	1	0’40”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
	drill	25	×	6	2	0’50”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:10:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	5	1	0’50”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	250	0:04:10
		100	×	7	1	1’35”	5	FR	50mの泳ぎをキープ　心拍数22～25/10秒 ・ 12～15/6秒	700	0:11:05
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒　最大心拍数60～70%		0:00:30
	cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング　難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	0’45”	3	SC	スカーリング　キャッチ・プル／3本ずつ　キックあり　ブイOK	150	0:04:30
		25	×	6	1	0’40”	3	FR	片手スイム　奇数:左手前　偶数:右手前	150	0:04:00
		25	×	6	1	0’30”	4	FR	奇数:キャッチアップスイム　偶数:スイム	150	0:03:00
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	2	4	0’30”	9	FR	ハード　1本1本最大努力	200	0:04:00
		25	×	2	4	0’30”	3	FR	リカバリー　HR20～24　最大心拍数～50%	200	0:04:00
									レストなし		
DW											0:15:00
	Total									2300	1:22:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

B

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	8	1	0’40”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
	drill	25	×	6	2	0’55”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:11:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	4	1	0’55”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	200	0:03:40
		100	×	6	1	1’45”	5	FR	50mの泳ぎをキープ　心拍数20～25/10秒 ・ 12～15/6秒	600	0:10:30
			×	1	1	0’30”			セットレスト 30秒　最大心拍数60～70%		0:00:30
	cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー		0:02:40
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング　難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	0’50”	3	SC	スカーリング　キャッチ・プル／3本ずつ　キックあり　ブイOK	150	0:05:00
		25	×	6	1	0’45”	3	FR	片手スイム　奇数：左手前　偶数：右手前	150	0:04:30
		25	×	6	1	0’40”	4	FR	奇数：キャッチアップスイム　偶数：スイム	150	0:04:00
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	2	3	0’40”	9	FR	ハード　1本1本最大努力	150	0:04:00
		25	×	2	2	0’40”	3	FR	リカバリー　HR20～24　最大心拍数～50%	100	0:02:40
									レストなし		
DW											0:15:00
	Total									2000	1:22:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

C

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	8	1	0’40”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
	drill	25	×	6	2	0’55”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:11:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	10	1	1’05”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	500	0:10:50
									心拍数20～25/10秒 ・ 12～15/6秒　最大心拍数60～70%		
	cho	25	×	4	1	0’40”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	0’55”	3	SC	スカーリング キャッチ・プル／3本ずつ キックあり ブイOK	150	0:05:30
		25	×	6	1	0’45”	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:04:30
		25	×	8	1	0’40”	4	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	200	0:05:20
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	2	3	0’50”	9	FR	ハード 1本1本最大努力	150	0:05:00
		25	×	2	2	0’50”	3	FR	リカバリー HR20～24　最大心拍数～50%	100	0:03:20
									レストなし		
DW											0:15:00
	Total									1850	1:22:30

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

D

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	6	1	0’55”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
	drill	25	×	6	2	1’00”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:12:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	8	1	1’10”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	400	0:09:20
									心拍数20～25/10秒 ・ 12～15/6秒　最大心拍数60～70%		
	cho	25	×	4	1	0’45”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	1’00”	3	SC	スカーリング キャッチ・プル／3本ずつ キックあり ブイOK	150	0:06:00
		25	×	6	1	0’50”	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:05:00
		25	×	8	1	0’45”	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	200	0:06:00
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	6	1	1’10”	9	FR	ハード 1本1本最大努力	150	0:07:00
DW											0:15:00
	Total									1600	1:22:50

【 テーマ 】
姿勢づくり　けのび ・グライドキック
水を捉える感覚を養う スカーリング
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
最大スピードへの刺激入れ

2021/3/27　土曜日
【泳法注意】
姿勢・ストローク効率
【主観的強度】
4

E

Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP											0:10:00
	choice	25	×	6	1	0’55”	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
	drill	25	×	6	2	1’00”	3	FR	1set けのび 行けるところまで その後グライドキック	300	0:12:00
				1	1	0’30”			2set けのび → 12.5mグライドキック → スイム		0:00:30
									レスト 30秒		
	swim	50	×	6	1	1’30”	4	FR	イーブンペース　ストローク数とタイムを確認	300	0:09:00
									心拍数20～25/10秒 ・ 12～15/6秒　最大心拍数60～70%		
	cho	25	×	4	1	0’50”	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
	drill		×	3	1	0’30”	3	SC	その場で浮いてスカーリング 難しい人はビート版、立ってもOK		0:01:30
			×	2	1	0’30”	3		レスト 30秒		0:01:00
	drill	25	×	6	1	1’05”	3	SC	スカーリング キャッチ・プル／3本ずつ キックあり ブイOK	150	0:06:30
		25	×	6	1	0’55”	3	FR	片手スイム 奇数:左手前 偶数:右手前	150	0:05:30
		25	×	6	1	0’50”	3	FR	奇数:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150	0:05:00
			×	2	1	0’30”			セットレスト 30秒		0:01:00
	swim	25	×	4	1	1’30”	9	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:06:00
DW											0:15:00
	Total									1400	1:21:50