SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期（8週目／8週） レスト週
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
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

2021/5/12　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・肘たて
【主観的強度】
4

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	×	4	1	0’40”	2	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	50	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
	25	×	6	1	0’40”	2	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	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
P/S	100	×	11	2	1’25”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　適宜前横呼吸	2200	0:31:10
			1	1	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		0:00:30
									1st ブイのみ　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	0’40”	2	～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”	2	～50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
swim	50	×	3	3	0’50”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～ハード　筋出力　適宜前横呼吸	450	0:07:30
									ストロークテンポ・リズムを大切に	100	0:05:00
									筋肉の張りや出力具合の確認		
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	8	1	2’45”	3～4	60～70	FR	T字　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	1600	0:22:00
									適宜前横呼吸		
									コースロープなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5850	1:52:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
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

2021/5/12　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”	2	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	×	4	1	0’45”	2	50	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	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり	100	0:03:00
	50	×	4	1	0’50”	3～6	50～80	FR	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	200	0:03:20
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	15	1	1’35”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　適宜前横呼吸 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得	1500	0:23:45
cho	25	×	6	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～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	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり　ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～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	25	×	3	6	0’40”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～ハード　筋出力　適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:12:00
										100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	7.5	1	3’00”	3～4	60～70	FR	T字　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 適宜前横呼吸 コースロープなし	1500	0:22:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5000	1:53:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
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

2021/5/12　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション ・肘たて
【主観的強度】
4

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”	2	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	×	4	1	0’45”	2	50	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	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり	100	0:03:00
	50	×	4	1	0’55”	3～6	50～80	FR	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	200	0:03:40
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	15	1	1’45”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　適宜前横呼吸 水の引っ掛かりと安定した体幹の獲得	1500	0:26:15
cho	25	×	6	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～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	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり　ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
swim	25	×	3	4	0’45”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～ハード　筋出力　適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	300	0:09:00
										100	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	7	1	3’15”	3～4	60～70	FR	T字　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 適宜前横呼吸 コースロープなし	1400	0:22:45
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4750	1:52:40