SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（1週目／3週） イージー週
筋持久力・スピード持久力の強化
実戦・OWSへの対応力の向上
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチ
【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	× 6	1	0’40”	3	50	FR	奇：6サイドキックチェンジ　偶：片手スカーリング 5スカーリングチェンジ	150	0:04:00
	25	× 4	1	0’40”	3	50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング　奇：右手　偶：左手	100	0:02:40
	25	× 4	1	0’40”	3	50	FR	ドックプル　5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
	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	4	0’30”				セットレスト30秒		0:02:00
P/S	300	× 4	2	4’00”	4	60～70	FR	T字　スムース　HR22～24　適宜前横呼吸	2400	0:32:00
		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
swim	50	× 3	4	0’50”	3～7	50～80	FR	T字　1～3本 DES フォーム～ハード　筋出力　適宜前横呼吸	600	0:10:00
								ストロークテンポ・リズムを大切に		
								筋肉の張りや出力具合の確認		
追加練↓　ウェーブ練 or IM										
swim										
1）	100	× 1	5	1’15”	5	70～80	FR	テンポ泳　適宜前横呼吸	500	0:06:15
2）	200	× 1	5	2’40”	3～4	60～70	FR	スムース　上がった心拍を落ち着かせる　適宜前横呼吸	1000	0:13:20
								1）→2）レストなし　2）→1）レストなし		
swim	200	× 1	7	3’10”	4～5	60～70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎ	1400	0:22:10
DOWN	100	× 1	1						100	0:05:00
Total									7300	2:08:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（1週目／3週）
筋持久力・スピード持久力の強化
実戦・OWSへの対応力の向上
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチ
【主観的強度】
5

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	×	3	2	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	300	0:05:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	3	3	1’25”	5	70～80	FR	ショートレスト HR26～28	900	0:12:45
			1	2	1’00”				セットレスト60秒		0:02:00
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	ドックプル　5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
pull											
1）	100	×	3	3	1’35”	3～4	60～70	FR	T字　スムース　適宜前横呼吸　パドル＋ブイ	900	0:14:15
2）	200	×	1	2	3’10”	3～4	60～70	FR	↓	400	0:06:20
									1）→2）レストなし　2）→1）レストなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3750	1:26:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（1週目／3週）
筋持久力・スピード持久力の強化
実戦・OWSへの対応力の向上
ストローク効率・テンポの向上

2021/5/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチ
【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”	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	×	3	2	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	300	0:05:30
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim	100	×	3	3	1’35”	5	70～80	FR	ショートレスト HR26～28	900	0:14:15
			1	2	1’00”				セットレスト60秒		0:02:00
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	ドックプル　5ストロークずつヘッドアップ・ノーマル繰り返し	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
pull											
1）	100	×	3	2	1’45”	3～4	60～70	FR	T字　スムース　適宜前横呼吸　パドル＋ブイ	600	0:10:30
2）	200	×	1	2	3’30”	3～4	60～70	FR	↓	400	0:07:00
									1）→2）レストなし　2）→1）レストなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3450	1:25:15