SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（3週目／3週） ハード週
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

2021/6/4　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	×	3	3	4’10”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　適宜前横呼吸	2700	0:37:30
			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
swim	50	×	3	2	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	300	0:05:00
									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↓											
swim											
1）	100	×	1	8	1’35”	3	50～70	IM	リラックスしたメリハリのある泳ぎ	800	0:12:40
2）	100	×	1	8	1’25”	3	50～70	FR	スムース	800	0:11:20
									1）→2）レストなし　2）→1）レストなし		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6000	1:51:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（3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

2021/6/4　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	×	6	1	0’50”	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	300	0:05:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1）	100	×	3	2	1’35”	3	50～70	FR	スムース HR22～24	600	0:09:30
2）	100	×	2	2	1’30”	4	65～75	FR	スムース HR24～26	400	0:06:00
3）	100	×	1	2	1’20”	6	70～80	FR	スムースハード HR26～28	200	0:02:40
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし 1）→3）レスト60秒		0:01:00
									1セット目：プル＋ブイ 2セット目：スイム		
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	ヘッドアップ片手スカーリング 奇：右手 偶：左手	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
	25	×	4	1	0’45”	6～7	70～80	FR	フローティングスタート 15mハード 前横呼吸	100	0:03:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1）	25	×	1	6	0’20”	7～8	80～	FR	フローティングスタート ハード 素早い加速 前横呼吸	150	0:02:00
2）	75	×	1	6	1’40”	2	50	FR	リカバリー	450	0:10:00
									1）→2）レストなし 2）→1）レストなし		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3350	1:26:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期（3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

2021/6/4　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	×	6	1	0’55”	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	300	0:05:30
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1）	100	×	3	2	1’45”	3	50～70	FR	スムース　HR22～24	600	0:10:30
2）	100	×	2	2	1’40”	4	65～75	FR	スムース　HR24～26	400	0:06:40
3）	100	×	1	2	1’30”	6	70～80	FR	スムースハード　HR26～28	200	0:03:00
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　1）→3）レスト60秒		0:01:00
									1セット目：プル＋ブイ　2セット目：スイム		
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	ヘッドアップ片手スカーリング　奇：右手　偶：左手	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
	25	×	4	1	0’45”	6～7	70～80	FR	フローティングスタート　15mハード　前横呼吸	100	0:03:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
swim											
1）	25	×	1	4	0’25”	7～8	80～	FR	フローティングスタート　ハード　素早い加速　前横呼吸	100	0:01:40
2）	75	×	1	4	1’45”	2	50	FR	リカバリー	300	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										3250	1:25:20