2021/6/16　水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
6

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ		100	0:02:40
swim	50	×	3	1	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる		150	0:02:30
swim												
1）	50	×	3	2	0’45”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		300	0:04:30
2）	100	×	2	2	1’30”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		400	0:06:00
3）	200	×	2	2	3’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		800	0:12:00
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’30”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:00
swim	50	×	5	1	1’15”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H		250	0:06:15
DOWN												0:05:00
Total											2500	0:59:45

2021/6/16　水曜日

【 テーマ 】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ		100	0:03:00
swim	50	×	3	1	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる		150	0:02:45
swim												
1）	50	×	2	2	0’50”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		200	0:03:20
2）	100	×	2	2	1’40”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		400	0:06:40
3）	200	×	2	2	3’20”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		800	0:13:20
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1’15”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H		150	0:03:45
DOWN												0:05:00
Total											2300	0:59:40

2021/6/16　水曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1’00”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる	150	0:03:00
swim											
1）	50	×	2	2	0’55”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数	200	0:03:40
2）	100	×	1	2	1’50”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数	200	0:03:40
3）	200	×	2	2	3’40”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数	800	0:14:40
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1’20”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H	150	0:04:00
DOWN											0:05:00
Total										2100	0:59:10

2021/6/16　水曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ		100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる		150	0:03:15
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		100	0:02:00
2）	100	×	2	2	2’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		400	0:08:00
3）	150	×	2	2	3’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		600	0:12:00
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1’20”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H		150	0:04:00
DOWN												0:05:00
Total											2000	0:59:25

2021/6/16　水曜日

【 テーマ 】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ		100	0:03:20
swim	50	×	3	1	1’10”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる		150	0:03:30
swim												
1）	50	×	3	2	1’10”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		300	0:07:00
2）	100	×	2	2	2’15”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		400	0:09:00
3）	150	×	1	2	3’20”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		300	0:06:40
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:03:00
swim	25	×	2	1	0’50”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H		50	0:01:40
DOWN												0:05:00
Total											1800	0:59:00

2021/6/16　水曜日

【 テーマ 】
レース期
AT・LTの向上
ストローク技術・効率の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
キックとプルのタイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：12ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	片手ｷｬｯﾁｽｶｰﾘﾝｸﾞ　5ｽｶｰﾘﾝｸﾞﾁｪﾝｼﾞ　ｷｯｸあり		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	3ｽﾄﾛｰｸ6ｻｲﾄﾞｷｯｸ		100	0:03:40
swim	50	×	3	1	1’20”	3～6	50～80	FR	DES　E～H ﾄﾞﾘﾙの間には、30秒程度のﾚｽﾄを入れる		150	0:04:00
swim												
1）	50	×	2	2	1’15”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		200	0:05:00
2）	100	×	2	2	2’30”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		400	0:10:00
3）	150	×	1	2	3’45”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ・ｽﾄﾛｰｸ数		300	0:07:30
			1	1	1’00”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト60秒			0:01:00
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:30
swim	25	×	2	1	1’00”	7～8	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　H		50	0:02:00
DOWN												0:05:00
Total											1650	0:58:50