2021/7/1　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり
ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	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	1	0’45”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ･ﾌﾟﾙ･ﾌｨﾆｯｼｭ/2本ずつ　ｷｯｸあり	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ･ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ／2本ずつ　ｷｯｸあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:05:00
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
pull	200	×	5	1	3’10”	3～4	60～70	FR	スムース　HR22～24　ブイのみ	1000	0:15:50
swim	200	×	5	1	3’10”	3～4	60～70	FR	スムース　HR22～24　ブイの時のキャッチを意識	1000	0:15:50
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	8	1	0’30”	1		CHO	BC － FR － BR － FR	200	0:04:00
swim											
1）	25	×	1	5	0’40”	2	50	FR	ｲｰｼﾞｰ	125	0:03:20
2）	25	×	1	5	0’20”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ	125	0:01:40
									ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3300	1:29:10

2021/7/1　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【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
W-up												0:10:00
cho	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	1	0’50”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ・ﾌﾟﾙ・ﾌｨﾆｯｼｭ/2本ずつ　ｷｯｸあり		150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ・ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ／2本ずつ　ｷｯｸあり		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ		100	0:03:00
swim	50	×	4	1	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		200	0:03:40
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:02:00
swim												
1）	50	×	5	1	0’50”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-26		250	0:04:10
2）	100	×	4	1	1’40”	5	70～80	FR	50mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		400	0:06:40
3）	200	×	2	1	3’20”	5	70～80	FR	100mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		400	0:06:40
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　集団ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ		100	0:04:00
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2000	1:11:30

2021/7/1　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【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
W-up											0:10:00
cho	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	1	0’55”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ・ﾌﾟﾙ・ﾌｨﾆｯｼｭ/2本ずつ　ｷｯｸあり	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ・ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ／2本ずつ　ｷｯｸあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:04:20
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	4	1	1’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-26	200	0:04:00
2）	100	×	2	1	2’00”	5	70～80	FR	50mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	200	0:04:00
3）	200	×	2	1	4’00”	5	70～80	FR	100mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	400	0:08:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1’00”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　集団ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1750	1:11:50

2021/7/1　木曜日

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【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
W-up											0:10:00
cho	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	1	0’55”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ・ﾌﾟﾙ・ﾌｨﾆｯｼｭ/2本ずつ　ｷｯｸあり	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ・ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ／2本ずつ　ｷｯｸあり	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:03:20
swim	50	×	4	1	1’15”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	200	0:05:00
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	5	1	1’10”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-26	250	0:05:50
2）	100	×	2	1	2’15”	5	70～80	FR	50mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	200	0:04:30
3）	200	×	2	1	4’30”	5	70～80	FR	100mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	400	0:09:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　集団ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ	100	0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1800	1:16:10

2021/7/1　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
エアロビック能力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【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
W-up											0:10:00
cho	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	1	1’00”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ・ﾌﾟﾙ・ﾌｨﾆｯｼｭ/2本ずつ　ｷｯｸあり	150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ・ﾛﾝｸﾞﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ／2本ずつ　ｷｯｸあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0’45”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:03:00
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	3	1	1’30”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-26	150	0:04:30
2）	100	×	2	1	3’00”	5	70～80	FR	50mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	200	0:06:00
3）	150	×	2	1	4’30”	5	70～80	FR	100mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	300	0:09:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　集団ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ	100	0:04:00

DOWN			1	1							0:15:00
Total										1450	1:15:20