2021/7/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

【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/3本ずつ　ﾌﾞｲあり		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	1	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		150	0:02:30
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	6	1	0’50”	3	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		300	0:05:00
2）	100	×	3	1	1’35”	3～4	60～70	FR	↓50mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		300	0:04:45
2）	200	×	2	1	3’05”	4	60～70	FR	↓100mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		400	0:06:10
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
swim	25	×	3	4	0’30”	1		CHO	FR－BC－BR－FR/3本ずつ		300	0:06:00
pull												
1）	100	×	6	2	1’35”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		1200	0:19:00
2）	50	×	2	2	0’45”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR26～		200	0:03:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											3400	1:28:25

2021/7/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

【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	0’45”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ･ﾌﾟﾙ/3本ずつ　ﾌﾞｲあり			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	1	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ			150	0:02:45
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒				0:01:30
swim													
1）	50	×	5	1	0’55”	3	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″			250	0:04:35
2）	100	×	3	1	1’45”	3～4	60～70	FR	↓50mの泳ぎをｷｰﾌﾟ			300	0:05:15
2）	200	×	2	1	3’30”	4	60～70	FR	↓100mの泳ぎをｷｰﾌﾟ			400	0:07:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし				
swim	25	×	2	4	0’45”	1		CHO	FR－BC－BR－FR/2本ずつ			200	0:06:00
pull													
1）	100	×	5	2	1’45”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″			1000	0:17:30
2）	50	×	2	2	0’50”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR26～			200	0:03:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし				
DOWN			1	1									0:15:00
Total												3050	1:28:25

2021/7/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

【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	0’50”	2	50	FR	ｽｶｰﾘﾝｸﾞ　ｷｬｯﾁ･ﾌﾟﾙ/3本ずつ　ﾌﾞｲあり		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	×	3	1	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		150	0:03:15
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	4	1	1’05”	3	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		200	0:04:20
2）	100	×	3	1	2’05”	3～4	60～70	FR	↓50mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		300	0:06:15
2）	150	×	2	1	3’05”	4	60～70	FR	↓100mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		300	0:06:10
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
swim	25	×	2	4	0’50”	1		CHO	FR－BC－BR－FR/2本ずつ		200	0:06:40
pull												
1）	100	×	4	2	2’05”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		800	0:16:40
2）	50	×	1	2	0’55”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR26～		100	0:01:50
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2600	1:28:20

2021/7/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

【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/3本ずつ　ﾌﾞｲあり			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	0’45”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ			100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1’15”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ			150	0:03:45
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒				0:01:30
swim													
1）	50	×	3	1	1’15”	3	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″			150	0:03:45
2）	100	×	2	1	2’20”	3～4	60～70	FR	↓50mの泳ぎをｷｰﾌﾟ			200	0:04:40
2）	150	×	1	1	3’30”	4	60～70	FR	↓100mの泳ぎをｷｰﾌﾟ			150	0:03:30
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし				
swim	25	×	2	4	0’55”	1		CHO	FR－BC－BR－FR/2本ずつ			200	0:07:20
pull													
1）	100	×	4	2	2’20”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″			800	0:18:40
2）	50	×	1	2	1’10”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR26～			100	0:02:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし				
DOWN			1	1									0:15:00
Total												2300	1:28:00

2021/7/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
ストローク技術の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

【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/3本ずつ　ﾌﾞｲあり		150	0:06:00
	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	0’45”	2	50	FR	5ﾄﾞｯｸﾌﾟﾙ3ｽﾄﾛｰｸ		100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1’15”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		150	0:03:45
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	25	×	6	1	0’45”	3	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		150	0:04:30
2）	50	×	3	1	1’30”	3～4	60～70	FR	↓50mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		150	0:04:30
2）	100	×	2	1	2’50”	4	60～70	FR	↓100mの泳ぎをｷｰﾌﾟ		200	0:05:40
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
swim	25	×	2	4	1’00”	1		CHO	FR－BC－BR－FR/2本ずつ		200	0:08:00
pull												
1）	50	×	5	2	1’30”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		500	0:15:00
2）	50	×	1	2	1’15”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR26～		100	0:02:30
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											1950	1:28:35