2021/7/22　木曜日

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 ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞとｷｯｸ
【主観的強度】
3

【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	×	4	1	0’45”	2	50	FR	偶:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇:気を付けｷｯｸ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ･6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇:右手　偶:左手　呼吸:回している手側	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　1～3本ｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:05:00
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	4	2	0’50”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	400	0:06:40
2）	100	×	2	2	1’35”	3～4	50～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	400	0:06:20
3）	200	×	1	2	3’05”	3～4	50～70	FR	↓100mのｽﾄﾛｰｸをｷｰﾌﾟ	400	0:06:10
									1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:03:00
pull											
1）	100	×	4	3	1’35”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	1200	0:19:00
2）	50	×	1	3	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	150	0:02:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3500	1:28:40

2021/7/22　木曜日

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 ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞとｷｯｸ
【主観的強度】
3

【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	×	4	1	0’50”	2	50	FR	偶:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇:気を付けｷｯｸ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ･6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ/2本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇:右手　偶:左手　呼吸:回している手側	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　1～3本ｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:05:30
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	3	2	0’55”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:05:30
2）	100	×	2	2	1’45”	3～4	50～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	400	0:07:00
3）	200	×	1	2	3’25”	3～4	50～70	FR	↓100mのｽﾄﾛｰｸをｷｰﾌﾟ	400	0:06:50
									1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	6	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:00
pull											
1）	100	×	3	3	1’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	900	0:15:45
2）	50	×	1	3	0’45”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	150	0:02:15
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3100	1:27:40

2021/7/22　木曜日

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 ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

【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	×	4		1	0’50”	2	50	FR	偶:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇:気を付けｷｯｸ		100	0:03:20
	25	×	4		1	0’50”	2	50	FR	うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ･6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ/2本ずつ		100	0:03:20
	25	×	4		1	0’45”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇:右手　偶:左手　呼吸:回している手側		100	0:03:00
swim	50	×	3		2	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　1～3本ｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		300	0:06:30
			1		3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim													
1）	50	×	3		2	1’05”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		300	0:06:30
2）	100	×	2		2	2’05”	3～4	50～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ		400	0:08:20
3）	150	×	1		2	3’05”	3～4	50～70	FR	↓100mのｽﾄﾛｰｸをｷｰﾌﾟ		300	0:06:10
										1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄなし			
cho	25	×	6		1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		150	0:04:30
pull													
1）	100	×	3		2	2’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		600	0:12:30
2）	25	×	2		2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		100	0:02:00
										1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN			1		1								0:15:00
Total												2650	1:28:00

2021/7/22　木曜日

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 ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

【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	×	4	1	1’00”	2	50	FR	偶:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇:気を付けｷｯｸ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ・6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ/2本ずつ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇:右手　偶:左手　呼吸:回している手側	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1’15”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	300	0:07:30
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	3	2	1’10”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:07:00
2）	100	×	1	2	2’20”	3～4	50～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	200	0:04:40
3）	150	×	1	2	3’30”	3～4	50～70	FR	↓100mのｽﾄﾛｰｸをｷｰﾌﾟ	300	0:07:00
									1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	6	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	150	0:04:30
pull											
1）	50	×	5	2	1’10”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	500	0:11:40
2）	25	×	2	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	100	0:02:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2350	1:27:30

2021/7/22　木曜日

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 ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ
【主観的強度】
3

【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	×	4	1	1’00”	2	50	FR	偶:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇:気を付けｷｯｸ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ・6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ/2本ずつ		100	0:04:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇:右手　偶:左手　呼吸:回している手側		100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1’30”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		300	0:09:00
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	2	2	1’30”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		200	0:06:00
2）	100	×	1	2	2’50”	3～4	50～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ		200	0:05:40
3）	150	×	1	2	4’15”	3～4	50～70	FR	↓100mのｽﾄﾛｰｸをｷｰﾌﾟ		300	0:08:30
									1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄなし			
cho	25	×	6	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		150	0:04:30
pull												
1）	25	×	6	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		300	0:09:00
2）	25	×	2	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		100	0:02:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2000	1:28:00