2021/7/24　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 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）	200	×	1	2	3’15”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	400	0:06:30
2）	25	×	4	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:04:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:00
pull											
1）	200	×	1	2	3’15”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	400	0:06:30
2）	25	×	4	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:04:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	6	1	0’50”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:05:00
2）	100	×	10	1	1’35”	3～4	60～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	1000	0:15:50
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3350	1:28:50

2021/7/24　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 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）	200	×	1	2	3’30”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	400	0:07:00
2）	25	×	4	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:04:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
pull											
1）	200	×	1	2	3’30”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	400	0:07:00
2）	25	×	4	2	0’30”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:04:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	6	1	0’55”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:05:30
2）	100	×	7	1	1’45”	3～4	60～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	700	0:12:15
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3050	1:27:55

2021/7/24　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 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）	150	×	1	2	3’15”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		300	0:06:30
2）	25	×	4	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		200	0:05:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:20
pull												
1）	150	×	1	2	3’15”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		300	0:06:30
2）	25	×	4	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		200	0:05:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	50	×	6	1	1’05”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		300	0:06:30
2）	100	×	4	1	2’05”	3～4	60～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ		400	0:08:20
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2550	1:28:20

2021/7/24　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 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）	150	×	1	2	3’30”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:07:00
2）	25	×	4	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:05:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
pull											
1）	150	×	1	2	3’30”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	300	0:07:00
2）	25	×	4	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！	200	0:05:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	4	1	1’10”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″	200	0:04:40
2）	100	×	3	1	2’20”	3～4	60～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ	300	0:07:00
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2350	1:28:50

2021/7/24　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 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）	100	×	1	2	3’00”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		200	0:06:00
2）	25	×	2	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		100	0:02:40
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
cho	25	×	2	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:30
pull												
1）	100	×	1	2	3’00”	3	60～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		200	0:06:00
2）	25	×	2	2	0’40”	7	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　頑張ろう！		100	0:02:40
									1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	50	×	4	1	1’30”	3～4	50～70	FR	ｽﾑｰｽ　HR22～24/10″　HR12～14/6″		200	0:06:00
2）	100	×	4	1	2’50”	3～4	60～70	FR	↓50mのｽﾄﾛｰｸ数をｷｰﾌﾟ		400	0:11:20
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2000	1:29:00