SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
ストローク効率の向上

2021/8/4　水曜日
【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
4

A												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ　3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	3	60～	BR	15mヘッドアッププル　上下動ナシ テンポよく　パドルあり　フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	5ドックプル3ストローク　キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0’30”				セットレスト30秒		0:02:00
swim	200	×	5	1	2’40”	4	60～70	FR	スムース　HR22～24　スイム	1000	0:13:20
pull	200	×	5	1	2’35”	4	60～70	FR	↓　ブイのみ	1000	0:12:55
pull	200	×	5	1	2’30”	4	60～70	FR	↓　パドル＋ブイ	1000	0:12:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									水感・水の引っ掛かりを感じられる様に		
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	25	×	2	6	0’30”	3・8	50・80	FR	1フォーム 1スムースハード	300	0:06:00
									筋出力とストロークテンポ・リズムを大切に		
									適宜道具を選択		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4500	1:28:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
乳酸産生　最大スピードの向上
ストローク効率・技術の向上

2021/8/4　水曜日
【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
4

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	奇：気を付けローリングキック　偶：6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	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：回していない手側	100	0:03:00
	50	×	3	2	0’50”	3～6	50～80	FR	1～3本DES フォーム～スムースハード　脈上げ・メインへの準備	300	0:05:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	6	1	1’30”	4	60～75	FR	スムース　HR22～24　ブイのみ　2ビート　ストロークのタイミング	600	0:09:00
swim	100	×	6	1	1’30”	4	60～75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	600	0:09:00
				1	0’30”				セットレスト30秒		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	スカーリング　キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ　ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ　パドルあり　キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	6サイドキック3ストローク　キックあり	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	6	0’55”	2～8	50～80	FR	1～3本DES　フォーム～ハード　　ストロークとキックのタイミング 1～3set パドルスイム　4～6set スイム	900	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3550	1:27:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
乳酸産生　最大スピードの向上
ストローク効率・技術の向上

2021/8/4　水曜日
【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
4

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	奇：気を付けローリングキック　偶：6サイドキック チェンジ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ　キックあり	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：回していない手側	100	0:03:00
	50	×	3	2	0’55”	3～6	50～80	FR	1～3本DES フォーム～スムースハード　脈上げ・メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
pull	100	×	5	1	1’40”	4	60～75	FR	スムース　HR22～24　ブイのみ　2ビート　ストロークのタイミング	500	0:08:20
swim	100	×	6	1	1’40”	4	60～75	FR	↓スムーズなストロークと体重移動	600	0:10:00
				1	0’30”				セットレスト30秒		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	スカーリング　キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ　ブイあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ　パドルあり　キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	6サイドキック3ストローク　キックあり	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
P/S	50	×	3	6	0’55”	2～8	50～80	FR	1～3本DES　フォーム～ハード　　ストロークとキックのタイミング 1～3set パドルスイム　4～6set スイム	900	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3450	1:28:30