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

2021/8/20　金曜日
【泳法注意】
キャッチからのかき込み
【主観的強度】
3

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	300	×	2	1	4’05”	3～4	50～70	FR	スムース　HR22～24　スイム	600	0:08:10
pull	300	×	3	1	4’00”	3～4	50～70	FR	↓　ブイのみ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3’55”	3～4	50～70	FR	↓　パドル＋ブイ	900	0:11:45
			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	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	3	6	0’30”	3・8	50・80	FR	2フォーム 1スムースハード	450	0:09:00
									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										4100	1:25:25

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

2021/8/20　金曜日
【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

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	×	6		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	150	0:05:00
	25	×	4		1	0’40”	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
	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
swim												
1）	50	×	3		3	0’50”	7	80～	FR	スムースハード　アベレージアップ　ストロークのタイミングと体重移動	450	0:07:30
2）	100	×	2		2	1’40”	2	50	FR	リカバリー	400	0:06:40
			1		2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
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	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：回している手側	100	0:03:00
			1		2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3		1	1’30”	3～4	50～70	FR	スムース　HR22～24　パドルあり　長いストローク　体幹に注意	300	0:04:30
pull	100	×	4		1	1’35”	3～4	50～70	FR	↓ブイのみ	400	0:06:20
swim	100	×	4		1	1’35”	3～4	50～70	FR	↓	400	0:06:20
										レストなし		
DOWN	100	×	1		1							0:05:00
Total											3450	1:27:10

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

2021/8/20　金曜日
【泳法注意】
ローリング・体重移動
【主観的強度】
6

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	×	6	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	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
	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
swim											
1）	50	×	3	3	0’55”	7	80～	FR	スムースハード　アベレージアップ　ストロークのタイミングと体重移動	450	0:08:15
2）	100	×	2	2	1’50”	2	50	FR	リカバリー	400	0:07:20
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
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	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：回している手側	100	0:03:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
pull	100	×	3	1	1’40”	3～4	50～70	FR	スムース　HR22～24　パドルあり　長いストローク　体幹に注意	300	0:05:00
pull	100	×	3	1	1’45”	3～4	50～70	FR	↓ブイのみ	300	0:05:15
swim	100	×	3	1	1’45”	3～4	50～70	FR	↓	300	0:05:15
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3250	1:27:25