2021/8/7　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
乳酸産生　絶対スピードの向上
ストローク技術の向上
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
7

【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	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ	150	0:04:30
	25	×	6	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/3本ずつ	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’40”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇：右手　偶：左手　呼吸：回していない手側	150	0:04:00
swim	50	×	3	4	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	600	0:10:00
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	6	1	1’00”	6	70～80	FR	ﾊｰﾄﾞ	300	0:06:00
2）	50	×	6	1	1’20”	8	80～	FR	1）よりも速く	300	0:08:00
			1	1	1’00”				1）→2）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’30”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:00
drill	25	×	6	1	0’45”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ2ｽﾄﾛｰｸ　奇：右向き　偶：左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:02:40
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim											
1）	75	×	1	4	1’30”	2	50～60	FR	ｲｰｼﾞｰﾌｫｰﾑ	300	0:06:00
2）	25	×	1	4	0’20”	9	80～	FR	全力！！！	100	0:01:20
									ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2600	1:26:50

2021/8/7　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
乳酸産生　絶対スピードの向上
ストローク技術の向上
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
7

【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	0’50”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ		150	0:05:00
	25	×	6	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/3本ずつ		150	0:04:30
	25	×	6	1	0’40”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇：右手　偶：左手　呼吸：回していない手側		150	0:04:00
swim	50	×	3	3	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		450	0:08:15
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	5	1	1’10”	6	70～80	FR	ﾊｰﾄﾞ		250	0:05:50
2）	50	×	5	1	1’30”	8	80～	FR	1）よりも速く		250	0:07:30
			1	1	1’00”				1）→2）ﾚｽﾄ60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0’45”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ2ｽﾄﾛｰｸ　奇：右向き　偶：左向き		150	0:04:30
	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ3ｽﾄﾛｰｸ		100	0:02:40
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
swim												
1）	75	×	1	4	1’35”	2	50～60	FR	ｲｰｼﾞｰﾌｫｰﾑ		300	0:06:20
2）	25	×	1	4	0’25”	9	80～	FR	全力！！！		100	0:01:40
									ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2350	1:26:15

2021/8/7　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
乳酸産生　絶対スピードの向上
ストローク技術の向上
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
7

【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	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ		150	0:05:00
	25	×	6	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/3本ずつ		150	0:05:00
	25	×	6	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		150	0:04:30
swim	50	×	3	3	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		450	0:09:45
			1	3	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	5	1	1’20”	6	70～80	FR	ﾊｰﾄﾞ		250	0:06:40
2）	50	×	5	1	1’30”	8	80～	FR	1）よりも速く		250	0:07:30
			1	1	1’00”				1）→2）ﾚｽﾄ60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
drill	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ2ｽﾄﾛｰｸ　奇：右向き　偶：左向き		150	0:05:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ3ｽﾄﾛｰｸ		100	0:03:00
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
swim												
1）	75	×	1	2	1’55”	2	50～60	FR	ｲｰｼﾞｰﾌｫｰﾑ		150	0:03:50
2）	25	×	1	2	0’25”	9	80～	FR	全力！！！		50	0:00:50
									ﾚｽﾄなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2150	1:27:05

2021/8/7　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
乳酸産生　絶対スピードの向上
ストローク技術の向上
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
7

【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	1’00”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ	150	0:06:00
	25	×	6	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/3本ずつ	150	0:06:00
	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇：右手　偶：左手　呼吸：回していない手側	150	0:05:00
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	×	4	1	1’30”	6	70～80	FR	ﾊｰﾄﾞ	200	0:06:00
2）	50	×	4	1	1’40”	8	80～	FR	1）よりも速く	200	0:06:40
			1	1	1’00”				1）→2）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’55”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ2ｽﾄﾛｰｸ　奇：右向き　偶：左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:03:20
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim											
1）	75	×	1	2	2’00”	2	50～60	FR	ｲｰｼﾞｰﾌｫｰﾑ	150	0:04:00
2）	25	×	1	2	0’30”	9	80～	FR	全力！！！	50	0:01:00
									ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1900	1:27:20

2021/8/7　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
乳酸産生　絶対スピードの向上
ストローク技術の向上
非常に強く　あまり持続できない

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
7

【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	偶：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　奇：気を付けｷｯｸ	150	0:06:00
	25	×	6	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	150	0:06:00
	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	片手ｽｲﾑ　奇：右手　偶：左手　呼吸：回していない手側	150	0:05:00
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	×	3	1	1’40”	6	70～80	FR	ﾊｰﾄﾞ	150	0:05:00
2）	50	×	3	1	1’50”	8	80～	FR	1）よりも速く	150	0:05:30
			1	1	1’00”				1）→2）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’55”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ2ｽﾄﾛｰｸ　奇：右向き　偶：左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	6ｻｲﾄﾞｷｯｸ3ｽﾄﾛｰｸ	100	0:03:20
			1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim											
1）	25	×	3	2	0’45”	2	50～60	FR	ｲｰｼﾞｰﾌｫｰﾑ	150	0:04:30
2）	25	×	1	2	0’30”	9	80～	FR	全力！！！	50	0:01:00
									ﾚｽﾄなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1750	1:27:20