SUNNY FISH

【 テーマ 】
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/9/17　金曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
3～4

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	300	×	2	1	4’10”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～24　スイム		600	0:08:20
pull	300	×	3	1	4’00”	3～4	65～75	FR	↓　ブイのみ		900	0:12:00
pull	300	×	3	1	3’50”	3～4	65～75	FR	↓　パドル＋ブイ		900	0:11:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒			0:01:00
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　適宜前横呼吸 筋刺激・筋出力 ストロークテンポ・リズムを大切に		450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total											4100	1:25:20

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
筋持久力・スピード持久力の強化
ストローク効率・技術の向上

2021/9/17　金曜日
【泳法注意】
タイミングと体重移動
【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	×	4	1	0’50”	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	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	5ドックプル3ストローク　キックあり	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											
1）	100	×	3	2	1’30”	4	70～80	FR	一定ペース	600	0:09:00
2）	100	×	2	2	1’25”	5	70～80	FR	↓ 1）よりも速く	400	0:05:40
3）	100	×	1	2	1’20”	6	70～80	FR	↓ 2）よりも速く	200	0:02:40
			1	1	0’30”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	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	0’50”	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	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	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1）	50	×	4	4	0’50”	6	80～	FR	ハード	800	0:13:20
2）	50	×	1	3	1’10”	2	50～60	FR	リカバリー	150	0:03:30
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3600	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
筋持久力・スピード持久力の強化
ストローク効率・技術の向上

2021/9/17　金曜日
【泳法注意】
タイミングと体重移動
【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	×	4	1	0’50”	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	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	1～2本 ドックプル　3～4本 ロングドックプル　キックあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	5ドックプル3ストローク　キックあり	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											
1）	100	×	3	2	1’40”	4	70～80	FR	一定ペース	600	0:10:00
2）	100	×	2	2	1’35”	5	70～80	FR	↓ 1）よりも速く	400	0:06:20
3）	100	×	1	2	1’30”	6	70～80	FR	↓ 2）よりも速く	200	0:03:00
			1	1	0’30”				1）→2）→3）レストなし　3）→1）レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	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	0’50”	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	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	100	0:02:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim											
1）	50	×	4	3	0’55”	6	80～	FR	ハード	600	0:11:00
2）	50	×	1	2	1’20”	2	50～60	FR	リカバリー	100	0:02:40
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3350	1:26:50