2021/8/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
6

【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	2	0’50”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつ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
pull	50	×	9	1	0’50”	4	50～70	FR	ﾌﾞｲあり2ﾋﾞｰﾄｷｯｸ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　内ももを締める	450	0:07:30
swim	50	×	9	1	0’50”	4	50～70	FR	ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	450	0:07:30
									ﾚｽﾄなし		
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	×	4	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	100	0:03:00
	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	100	×	3	3	1’30”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを速く	900	0:13:30
			1	2	1’00”				ﾚｽﾄ60秒		0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3050	1:28:30

2021/8/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
6

【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	2	0’55”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつ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
pull	50	×	7	1	0’55”	4	50～70	FR	ﾌﾞｲあり2ﾋﾞｰﾄｷｯｸ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　内ももを締める	350	0:06:25
swim	50	×	6	1	0’55”	4	50～70	FR	ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	300	0:05:30
									ﾚｽﾄなし		
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	×	4	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	100	0:03:00
	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	100	×	3	3	1’40”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを速く	900	0:15:00
			1	2	1’00”				ﾚｽﾄ60秒		0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2800	1:28:35

2021/8/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
6

【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	2	1’05”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつ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
pull	50	×	6	1	1’05”	4	50～70	FR	ﾌﾞｲあり2ﾋﾞｰﾄｷｯｸ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　内ももを締める	300	0:06:30
swim	50	×	6	1	1’05”	4	50～70	FR	ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	300	0:06:30
									ﾚｽﾄなし		
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	×	4	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	100	0:03:20
	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	100	×	3	2	2’00”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを速く	600	0:12:00
			1	1	1’00”				ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2450	1:28:20

2021/8/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
6

【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
pull	50	×	4	1	1’15”	4	50～70	FR	ﾌﾞｲあり2ﾋﾞｰﾄｷｯｸ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　内ももを締める	200	0:05:00
swim	50	×	4	1	1’15”	4	50～70	FR	ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	200	0:05:00
									ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
	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	50	×	3	3	1’10”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを速く	450	0:10:30
			1	2	1’00”				ﾚｽﾄ60秒		0:02:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2050	1:27:50

2021/8/26　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max・スピード持久力の向上
ストローク技術の向上
速く、強い　比較的持続できる

【泳法注意】
ﾛｰﾘﾝｸﾞ・体重移動
【主観的強度】
6

【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
pull	50	×	4	1	1’30”	4	50～70	FR	ﾌﾞｲあり2ﾋﾞｰﾄｷｯｸ　ｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ　内ももを締める	200	0:06:00
swim	50	×	4	1	1’30”	4	50～70	FR	ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	200	0:06:00
									ﾚｽﾄなし		
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
	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	50	×	3	2	1’20”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを速く	300	0:08:00
			1	1	1’00”				ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1850	1:28:00