2021/8/28　土曜日

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	×	4	1	0’45”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	奇：うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　偶：6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:00
	25	×	4	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	100	0:02:40
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
swim	100	×	10	1	1’35”	3	50～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	1000	0:15:50
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
swim	50	×	7	3	0’45”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを上げてこよう！	1050	0:15:45
			1	2	2’00”				ﾚｽﾄ2分		0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3150	1:28:45

2021/8/28　土曜日

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	×	4	1	0’50”	2	50	FR	奇:ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶:気を付けｷｯｸ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	奇:うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　偶:6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:00
	25	×	4	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	100	0:02:40
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
swim	100	×	9	1	1’45”	3	50～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	900	0:15:45
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
swim	50	×	6	3	0’50”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを上げてこよう！	900	0:15:00
			1	2	2’00”				ﾚｽﾄ2分		0:04:00
											0:15:00
Total										2900	1:28:55

2021/8/28　土曜日

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	×	4	1	0’50”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	奇：うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　偶：6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		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
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
swim	100	×	6.5	1	2’05”	3	50～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動		650	0:13:33
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
swim	50	×	5	3	0’55”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを上げてこよう！		750	0:13:45
			1	2	2’00”				ﾚｽﾄ2分			0:04:00
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2500	1:28:18

2021/8/28　土曜日

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	×	4	1	0’55”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	奇：うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　偶：6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:40
	25	×	4	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	100	0:03:20
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	100	×	5.5	1	2’20”	3	50～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動	550	0:12:50
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
swim	50	×	4	3	1’05”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを上げてこよう！	600	0:13:00
			1	2	2’00”				ﾚｽﾄ2分		0:04:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2200	1:28:20

2021/8/28　土曜日

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	×	4	1	1’00”	2	50	FR	奇：ｸﾞﾗｲﾄﾞｷｯｸ　偶：気を付けｷｯｸ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	奇：うつ伏せﾛｰﾘﾝｸﾞｷｯｸ　偶：6ｻｲﾄﾞｷｯｸﾁｪﾝｼﾞ		100	0:04:00
	25	×	4	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		100	0:03:20
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	50	×	11	1	1’25”	3	50～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　ｽﾑｰｽﾞなｽﾄﾛｰｸと体重移動		550	0:15:35
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
swim	50	×	3	3	1’15”	7	75～85	FR	ﾊｰﾄﾞ 1本1本のﾀｲﾑを上げてこよう！		450	0:11:15
			1	1	2’00”				ﾚｽﾄ2分			0:02:00
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2000	1:28:10