2021/9/23　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 レース期
姿勢づくり
エアロビック能力の向上
筋持久力の向上
OWS・ストローク技術の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板に乗る　けのび姿勢	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	12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	×	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	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	100	×	1	2	1’25”	7	75～85	FR	↓ HR26-28　ﾚｰｽｽﾀｰﾄ	200	0:02:50
2）	100	×	7	2	1’35”	5	70～80	FR	↓ HR22-26　ﾚｰｽ巡航ﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ	1400	0:22:10
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
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	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ	100	0:03:00
swim	25	×	6	1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ	150	0:04:00
swim	25	×	1	6	0’45”	7	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ 15mﾊｰﾄﾞ	150	0:04:30
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3000	1:28:00

2021/9/23　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板に乗る　けのび姿勢		100	0:03:20
	25	×	4		1	0’50”	2	50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:20
	25	×	4		1	0’45”	2	50	FR	12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	×	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		4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:02:00
swim													
1）	100	×	1		2	1’35”	7	75～85	FR	↓ HR26-28　ﾚｰｽｽﾀｰﾄ		200	0:03:10
2）	100	×	6		2	1’45”	5	70～80	FR	↓ HR22-26　ﾚｰｽ巡航ﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ		1200	0:21:00
			1		1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
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	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ		100	0:03:00
swim	25	×	6		1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ		150	0:04:00
swim	25	×	1		4	0’45”	7	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ 15mﾊｰﾄﾞ		100	0:03:00
DOWN			1		1								0:15:00
Total												2750	1:27:30

2021/9/23　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	0’55”	2	50	FR	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板に乗る　けのび姿勢		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	12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	×	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	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:02:00
swim												
1）	100	×	1	2	1’50”	7	75～85	FR	↓ HR26-28　ﾚｰｽｽﾀｰﾄ		200	0:03:40
2）	100	×	5	2	2’00”	5	70～80	FR	↓ HR22-26　ﾚｰｽ巡航ﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ		1000	0:20:00
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
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	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ		100	0:03:00
swim	25	×	6	1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ		150	0:04:00
swim	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ 15mﾊｰﾄﾞ		50	0:01:30
DOWN			1	1								0:15:00
Total											2500	1:27:50

2021/9/23　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	1’00”	2	50	FR	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板に乗る　けのび姿勢	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:04:00
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	12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	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	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	1	2	1’10”	7	75～85	FR	↓ HR26-28　ﾚｰｽｽﾀｰﾄ	100	0:02:20
2）	100	×	4	2	2’20”	5	70～80	FR	↓ HR22-26　ﾚｰｽ巡航ﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ	800	0:18:40
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
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	0’50”	2	50	FR	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ	100	0:03:20
swim	25	×	6	1	0’45”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ	150	0:04:30
swim	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ 15mﾊｰﾄﾞ	50	0:01:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2150	1:27:20

2021/9/23　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 レース期
姿勢づくり
OWS・ストローク技術の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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	1’05”	2	50	FR	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板に乗る　けのび姿勢	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:04:20
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	12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	1	1’30”	3～6	50～80	FR	DES　1本ずつｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	150	0:04:30
			1	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	1	2	1’20”	7	75～85	FR	↓ HR26-28　ﾚｰｽｽﾀｰﾄ	100	0:02:40
2）	50	×	7	2	1’25”	5	70～80	FR	↓ HR22-26　ﾚｰｽ巡航ﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ	700	0:19:50
			1	1	0’30”				1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
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	0’50”	2	50	FR	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ	100	0:03:20
swim	25	×	6	1	0’50”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ	150	0:05:00
swim	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ 15mﾊｰﾄﾞ	50	0:01:40
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1850	1:27:10