2021/10/3　土曜日

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	4	1’25”	6	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽよりも1段階速く　HR24-28　T字ﾀｰﾝ	400	0:05:40
2）	100	×	3	4	1’35”	4	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR22-26　T字ﾀｰﾝ　心拍数を落ち着かせる	1200	0:19:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認		
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	0’40”	2	50	FLY	片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3ｽﾄﾛｰｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ	100	0:02:40
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	4	0’30”	2	80～	FR	ﾌｫｰﾑ　前横呼吸	100	0:02:00
2）	25	×	1	4	0’30”	7	50	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ ﾊｰﾄﾞ　前横呼吸	100	0:02:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										3100	1:28:40

2021/10/3　土曜日

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

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	4	1’35”	6	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽよりも1段階速く　HR24-28　T字ﾀｰﾝ			400	0:06:20
2）	100	×	3	3	1’45”	4	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR22-26　T字ﾀｰﾝ　心拍数を落ち着かせる			900	0:15:45
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認				
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	FLY	片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3ｽﾄﾛｰｸﾁｪﾝｼﾞ			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ			100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ			100	0:02:40
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒				0:01:00
swim													
1）	25	×	1	4	0’30”	2	80～	FR	ﾌｫｰﾑ　前横呼吸			100	0:02:00
2）	25	×	1	4	0’30”	7	50	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ ﾊｰﾄﾞ　前横呼吸			100	0:02:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認				
DOWN			1	1									0:15:00
Total												2800	1:28:15

2021/10/3　土曜日

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

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）	50	×	1	3	0’55”	6	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽよりも1段階速く　HR24-28　T字ﾀｰﾝ			150	0:02:45
2）	100	×	3	3	2’05”	4	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR22-26　T字ﾀｰﾝ　心拍数を落ち着かせる			900	0:18:45
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認				
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	FLY	片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3ｽﾄﾛｰｸﾁｪﾝｼﾞ			100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	ﾄﾞﾙﾌｨﾝｸﾛｰﾙ			100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’40”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ			100	0:02:40
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒				0:01:00
swim													
1）	25	×	1	2	0’40”	2	80～	FR	ﾌｫｰﾑ　前横呼吸			50	0:01:20
2）	25	×	1	2	0’40”	7	50	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ ﾊｰﾄﾞ　前横呼吸			50	0:01:20
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認				
DOWN			1	1									0:15:00
Total												2450	1:28:40

2021/10/3　土曜日

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

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	3	1’05”	6	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽよりも1段階速く HR24-28 T字ﾀｰﾝ	150	0:03:15
2）	50	×	4	3	1’15”	4	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ HR22-26 T字ﾀｰﾝ 心拍数を落ち着かせる	600	0:15:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし 12.5mで前方確認		
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	FLY	片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3ｽﾄﾛｰｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:20
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	×	4	1	0’45”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ 偶：ﾌｫｰﾑ	100	0:03:00
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	2	0’45”	2	80～	FR	ﾌｫｰﾑ 前横呼吸	50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	7	50	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸	50	0:01:30
									1）→2）ﾚｽﾄなし 12.5mで前方確認		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										2100	1:27:55

2021/10/3　土曜日

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

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	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	4	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:02:00
swim											
1）	50	×	1	3	1’20”	6	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽよりも1段階速く　HR24-28　T字ﾀｰﾝ	150	0:04:00
2）	50	×	4	2	1’30”	4	70～80	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR22-26　T字ﾀｰﾝ　心拍数を落ち着かせる	400	0:12:00
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認		
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	FLY	片手ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3ｽﾄﾛｰｸﾁｪﾝｼﾞ	100	0:03:20
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	×	4	1	0’45”	2	50	FR	奇：2ﾋﾞｰﾄ　偶：ﾌｫｰﾑ	100	0:03:00
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	2	0’45”	2	80～	FR	ﾌｫｰﾑ　前横呼吸	50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	7	50	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ～ ﾊｰﾄﾞ　前横呼吸	50	0:01:30
									1）→2）ﾚｽﾄなし　12.5mで前方確認		
DOWN			1	1							0:15:00
Total										1850	1:28:20