SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	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	450	0:06:45
pull	300	×	3	1	3’50”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	900	0:11:30
pull	300	×	3	1	3’50”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	900	0:11:30
swim	300	×	3	1	3’50”	3～4	60～75	FR	↓スイム	900	0:11:30
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ノーボードキック（グライドキック）　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック（グライドキック）　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　止まらないキックを意識　リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0’50”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード	450	0:07:30
									筋刺激		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4850	1:29:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	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	450	0:06:45
pull	300	×	3	1	4’00”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4’00”	3～4	60～75	FR	↓スイム	750	0:10:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ノーボードキック（グライドキック）　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック（グライドキック）　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　止まらないキックを意識　リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0’50”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード	450	0:07:30
									筋刺激		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4700	1:29:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	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	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	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	450	0:06:45
pull	300	×	3	1	4’20”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	900	0:13:00
pull	300	×	3	1	4’20”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	2	1	4’20”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:08:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ノーボードキック（グライドキック）　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック（グライドキック）　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　止まらないキックを意識　リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0’50”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード	450	0:07:30
									筋刺激		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4550	1:29:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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”	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	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:20
	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　メインへの準備	300	0:05:00
pull	200	×	4	1	3’00”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	800	0:12:00
pull	200	×	4	1	3’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	3	1	3’00”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’50”	3	～50	FR	ノーボードキック（グライドキック）　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	3	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック（グライドキック）　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　止まらないキックを意識　リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0’55”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード	450	0:08:15
									筋刺激		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4200	1:29:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
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”	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	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	CHO	ドリル　フリー	100	0:03:20
	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　メインへの準備	300	0:05:30
pull	200	×	4	1	3’20”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	800	0:13:20
pull	200	×	3	1	3’20”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3’20”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:10:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’50”	3	～50	FR	ノーボードキック（グライドキック）　腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	3	～50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック（グライドキック）　けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’40”	3	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　止まらないキックを意識　リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
swim	50	×	3	3	0’55”	3～7	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード	450	0:08:15
									筋刺激		
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:29:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
スピードへの刺激入れ
ストローク効率の向上

2022/3/23　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	50	×	7	1	1’00”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350	0:07:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	背面キック　胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ノーボードキック　板なし　けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	サイドキック　奇:右向き　偶:左向き	100	0:04:20
	25	×	4	2	0’40”	3～6	50～80	FR	1～4本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	200	0:05:20
pull	200	×	3	1	4’20”	3～4	60～75	FR	スムース　ノーマルターン　HR22～24　LT1.5　パドル＋ブイ	600	0:13:00
pull	200	×	2	1	4’20”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	400	0:08:40
swim	200	×	2	1	4’20”	3～4	60～75	FR	↓スイム	400	0:08:40
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	4	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	3	～50	FR	ドックプル　キックあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	0’45”	3	～50	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
swim	50	×	3	3	0’55”	3～7	50～80	FR	2本 ハード 1本 レスト	450	0:08:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3100	1:28:15