2022/4/30　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
エアロビックの向上
乳酸除去能力の向上
OWS能力の向上

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
4

【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						1					0:05:00
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	背面ｷｯｸ　胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:03:00
	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ～1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ/12.5m　ﾌﾞｲあり	150	0:06:00
			1	3	0’30”	1			2回ﾛｰﾘﾝｸﾞを入れて3回目にｽﾄﾛｰｸ		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	50	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:01:40
2）	50	×	1	2	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:40
3）	50	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:40
									ﾚｽﾄなし		
swim	100	×	3	2	1’30”	7	80～	FR	ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	600	0:09:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	200	×	6	1	3’05”	4	65～75	FR	T字ﾀｰﾝ 1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～26回/10秒	1200	0:18:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	1’30”	8	85～	FR	37.5m ﾊｰﾄﾞ　12.5m ｲｰｼﾞｰ　ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ～T字ﾀｰﾝ	200	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:00

2022/4/30　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
エアロビックの向上
乳酸除去能力の向上
OWS能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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						1					0:05:00
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	背面ｷｯｸ　胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:03:20
	25	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ～1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ/12.5m　ﾌﾞｲあり	150	0:06:30
			1	3	0’30”	1			2回ﾛｰﾘﾝｸﾞを入れて3回目にｽﾄﾛｰｸ		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	50	×	1	2	0’55”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:01:50
2）	50	×	1	2	0’55”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:50
3）	50	×	1	2	0’55”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:50
									ﾚｽﾄなし		
swim	100	×	3	2	1’40”	7	80～	FR	ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	600	0:10:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	200	×	5	1	3’25”	4	65～75	FR	T字ﾀｰﾝ 1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～26回/10秒	1000	0:17:05
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	1’40”	8	85～	FR	37.5m ﾊｰﾄﾞ　12.5m ｲｰｼﾞｰ　ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ～T字ﾀｰﾝ	150	0:05:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2800	1:24:35

2022/4/30　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
エアロビックの向上
乳酸除去能力の向上
OWS能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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						1					0:05:00
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	背面ｷｯｸ　胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:03:40
	25	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ～1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ/12.5m　ﾌﾞｲあり	150	0:06:30
			1	3	0’30”	1			2回ﾛｰﾘﾝｸﾞを入れて3回目にｽﾄﾛｰｸ		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:02:10
2）	50	×	1	2	1’05”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
3）	50	×	1	2	1’05”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
									ﾚｽﾄなし		
swim	50	×	4	2	1’00”	7	80～	FR	ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ ﾊｰﾄﾞ　HR２８～/１０秒　１７回～/６秒	400	0:08:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	200	×	4	1	4’05”	4	65～75	FR	T字ﾀｰﾝ 1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～26回/10秒	800	0:16:20
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:03:00
swim	50	×	3	1	1’45”	8	85～	FR	37.5m ﾊｰﾄﾞ　12.5m ｲｰｼﾞｰ　ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ～T字ﾀｰﾝ	150	0:05:15
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2400	1:24:25

2022/4/30　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
エアロビックの向上
乳酸除去能力の向上
OWS能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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						1					0:05:00
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	1’05”	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	0:04:20
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:04:00
	25	×	6	1	1’15”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ～1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ/12.5m　ﾌﾞｲあり	150	0:07:30
			1	3	0’30”	1			2回ﾛｰﾘﾝｸﾞを入れて3回目にｽﾄﾛｰｸ		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:20
2）	25	×	1	2	0’40”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
3）	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:20
									ﾚｽﾄなし		
swim	50	×	3	2	1’05”	7	80～	FR	ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	300	0:06:30
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	150	×	5	1	3’40”	4	65～75	FR	T字ﾀｰﾝ 1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～26回/10秒	750	0:18:20
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
swim	50	×	3	1	1’50”	8	85～	FR	37.5m ﾊｰﾄﾞ　12.5m ｲｰｼﾞｰ　ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ～T字ﾀｰﾝ	150	0:05:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2050	1:23:30

2022/4/30　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
エアロビックの向上
乳酸除去能力の向上
OWS能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
4

【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						1					0:05:00
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	1’10”	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	0:04:40
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ｵﾝﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ　ﾋﾞｰﾄ板が前傾させる	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:04:20
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:30
									ﾚｽﾄなし		
swim	50	×	3	2	1’20”	7	80～	FR	ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	300	0:08:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	100	×	6	1	2’55”	4	65～75	FR	T字ﾀｰﾝ 1500mﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR24～26回/10秒	600	0:17:30
cho	25	×	2	1	0’50”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:40
swim	50	×	3	1	2’00”	8	85～	FR	37.5m ﾊｰﾄﾞ　12.5m ｲｰｼﾞｰ　ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ～T字ﾀｰﾝ	150	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1800	1:23:20