SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
5

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
kick	25	× 4	1	0’45”	2	～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”	2	～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
	100	× 6	1	1’50”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	600	0:11:00
drill	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	3’40”	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	0:11:00
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
cho	25	× 4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim										
1）	100	× 1	3	1’10”	7～	85～	FR	ハード HR28～ LT4.0～	300	0:03:30
2）	300	× 2	3	3’40”	4～5	70～80	FR	テンポ HR26～28 LT2.0～4.0 レースペース付近で乳酸除去	1800	0:22:00
		1	2	1’00”				セットレスト60秒		0:02:00
swim	400	× 3	1	5’10”	3～4	60～75	FR	スムース T字ターン HR22～24 LT1.5 スイム	1200	0:15:30
pull	400	× 2	1	5’10”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
		1	1	0’30”				セットレスト30秒 各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	× 1	1						100	0:05:00
Total									8950	2:19:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【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
kick	25	×	4	1	0’45”	2	～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”	2	～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
	100	×	6	1	1’55”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	550	0:10:32
drill	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	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
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim											
1）	100	×	1	3	1’10”	7～	85～	FR	ハード HR28～ LT4.0～	300	0:03:30
2）	300	×	2	3	4’00”	3～4	65～75	FR	テンポ HR22～24 LT2.0以下 乳酸除去の促進	1800	0:24:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
swim	400	×	3	1	5’20”	3～4	60～75	FR	スムース T字ターン HR22～24 LT1.5 スイム	1200	0:16:00
pull	400	×	2	1	5’20”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:08:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										8550	2:18:27

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【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
kick	25	×	4	1	0’45”	2	～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”	2	～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
	100	×	5	1	2’05”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	500	0:10:25
drill	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	4’10”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	2	1	4’10”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:08:20
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	6’00”	9～	85～	FR	ダイブ 筋出力	200	0:24:00
swim	400	×	3	1	5’30”	3～4	60～75	FR	スムース T字ターン HR22～24 LT1.5 スイム	1200	0:16:30
pull	400	×	3	1	5’30”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	1000	0:13:45
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6850	2:19:25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【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
kick	25	×	4	1	0’50”	2	～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”	2	～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
	100	×	5	1	2’15”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	450	0:10:07
drill	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	2’50”	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	800	0:11:20
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
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	6’00”	9～	85～	FR	ダイブ 筋出力	200	0:24:00
swim	300	×	4	1	4’30”	3～4	60～75	FR	スムース T字ターン HR22～24 LT1.5 スイム	1200	0:18:00
pull	300	×	3	1	4’30”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	750	0:11:15
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										6200	2:18:12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【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
kick	25	×	4	1	0’50”	2	～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”	2	～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
	100	×	4	1	2’30”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	400	0:10:00
drill	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	3’10”	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	0:12:40
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
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	6’00”	9～	85～	FR	ダイブ 筋出力	200	0:24:00
swim	300	×	3	1	5’00”	3～4	60～75	FR	スムース T字ターン HR22～24 スイム	900	0:15:00
pull	300	×	3	1	5’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	750	0:12:30
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										5650	2:17:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/13　金曜日
【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
kick	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
	50	×	5	1	1’40”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション	250	0:08:20
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
	50	×	3	2	1’10”	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	300	0:07:00
pull	200	×	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	600	0:11:30
pull	200	×	3	1	4’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:12:00
swim	200	×	2	1	4’00”	3～4	60～75	FR	↓スイム	400	0:08:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’45”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	4	1	6’00”	9～	85～	FR	ダイブ　筋出力	200	0:24:00
swim	300	×	3	1	6’00”	3～4	60～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　スイム	900	0:18:00
pull	300	×	2	1	6’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:12:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
									各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4800	2:18:20