2022/6/27　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	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	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:05:00
swim												
1）	50	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		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	×	9	2	1’30”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		1800	0:27:00
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2750	0:58:50

2022/6/27　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	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	0:03:20
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:05:30
swim												
1）	50	×	1	2	0’55”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		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												
1）	100	×	8	1	1’40”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		800	0:13:20
2）	100	×	7	1	1’40”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		700	0:11:40
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2450	0:58:30

2022/6/27　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	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	0:03:40
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:06:00
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		100	0:02:00
2）	50	×	1	2	1’00”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:00
3）	50	×	1	2	1’00”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:00
									ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	100	×	7	1	1’50”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		700	0:12:50
2）	100	×	6	1	1’50”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		600	0:11:00
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2250	0:59:00

2022/6/27　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	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	0:03:40
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:06:00
swim												
1）	50	×	1	2	1’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		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												
1）	100	×	6	1	2’00”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		600	0:12:00
2）	100	×	5.5	1	2’00”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		550	0:11:00
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2100	0:58:40

2022/6/27　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	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	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:06:30
swim												
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		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												
1）	100	×	6	1	2’10”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		600	0:13:00
2）	100	×	5	1	2’10”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		500	0:10:50
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1900	0:58:10

2022/6/27　月曜日

【 テーマ 】
強化期
乳酸除去能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	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	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’10”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:07:00
swim												
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾜﾝﾊﾝﾄﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		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	100	×	5	2	2’20”	5	80～90	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～27回/10秒　15～17回/6秒		1000	0:23:20
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1800	0:58:40