2022/7/9　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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					0:10:00
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	背面キック　胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲ無し　奇：右手回し　偶：左手	100	0:03:40
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
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
									レスト無し		
									1セット目→プルブイ／2.3セット目→スイム		
P/S	200	×	4	3	3’10”	3	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23	2400	0:38:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒		0:01:00
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	2	1	1’30”	9	85～	FR	25m/ハード(全力！)・イージー　神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										3550	1:28:20

2022/7/9　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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						0:10:00
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	背面キック　胸を浮かせて腰とお尻を沈める		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰とお尻を浮かせる		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　肘から先の動きで掌の向きを変える		100	0:03:20
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲ無し　奇：右手回し　偶：左手		100	0:04:00
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	3	60～70	FR	フォーム		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
									レスト無し			
									1セット目→プルブイ／2.3セット目→スイム			
P/S	200	×	3	3	3’40”	3	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23		1800	0:33:00
			1	2	0’30”				セットレスト30秒			0:01:00
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング			
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1’30”	9	85～	FR	25m/ハード(全力！)・イージー　神経系刺激		100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1					100	0:10:00
Total											3000	1:26:30

2022/7/9　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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						0:10:00
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	背面キック　胸を浮かせて腰とお尻を沈める		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰とお尻を浮かせる		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　肘から先の動きで掌の向きを変える		100	0:03:40
	25	×	4	1	1’05”	2	50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲ無し　奇：右手回し　偶：左手		100	0:04:20
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
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
									レスト無し			
									1セット目→プルブイ／2セット目→スイム			
P/S	200	×	4	2	4’00”	3	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23		1600	0:32:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング			
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim	50	×	2	1	1’30”	9	85～	FR	25m/ハード(全力！)・イージー　神経系刺激		100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1					100	0:10:00
Total											2800	1:26:50

2022/7/9　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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						0:10:00
cho	25	×	6	1	0’50”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	背面キック　胸を浮かせて腰とお尻を沈める		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰とお尻を浮かせる		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　肘から先の動きで掌の向きを変える		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ（手は前 ｷｯｸあり）ﾌﾞｲ無し　奇：右手回し　偶：左手		100	0:04:40
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	1	1	1’10”	3	60～70	FR	フォーム		50	0:01:10
2）	50	×	1	1	1’10”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:10
3）	50	×	1	1	1’10”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:10
									レスト無し			
									1セット目→プルブイ／2セット目→スイム			
P/S	200	×	4	2	4’20”	3	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23		1600	0:34:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング			
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:40
swim	50	×	2	1	1’30”	9	85～	FR	25m/ハード(全力！)・イージー　神経系刺激		100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1					100	0:10:00
Total											2550	1:26:30

2022/7/9　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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					0:10:00
cho	25	×	6	1	0’50”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	背面キック　胸を浮かせて腰とお尻を沈める	100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰とお尻を浮かせる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　肘から先の動きで掌の向きを変える	100	0:04:40
	25	×	4	1	1’20”	2	50	FR	1キックローリングストローク　ブイあり	100	0:05:20
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	25	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0’50”	5	70～80	FR	↓1)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:40
									レスト無し 1セット目→プルブイ／2セット目→スイム		
P/S	100	×	4	2	3’00”	3	60～70	FR	一定ペース 10秒HR22～23	800	0:24:00
			1	1	1’00”				セットレスト1分 浮いた姿勢をキープ・ローリングとストロークのタイミング		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	50	×	2	1	1’30”	9	85～	FR	25m/ハード(全力！)・イージー　神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1				100	0:10:00
Total										1800	1:22:10