2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	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
	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	0’50”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす		100	0:03:20
			1	3	0’30”	1			奇：右手　偶：左手　　水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	1	3	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		150	0:02:30
2）	50	×	1	3	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		150	0:02:30
3）	50	×	1	3	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		150	0:02:30
									ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	50	×	6	3	0’45”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ		900	0:13:30
2）	100	×	1	2	2’00”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒		200	0:04:00
			1	2	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる			0:02:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:20
pull	100	×	10	1	1’35”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒		1000	0:15:50
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											3200	1:23:40

2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	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
	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	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす		100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			奇：右手　偶：左手　　水を押そうとしすぎないで当てる感覚 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
									ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	50	×	6	3	0’50”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ		900	0:15:00
2）	100	×	1	2	2’10”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒		200	0:04:20
			1	2	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる			0:02:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:20
pull	100	×	8.5	1	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒		850	0:14:52
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2900	1:23:53

2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	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
	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	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			奇：右手　偶：左手　　水を押そうとしすぎないで当てる感覚 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
									ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	5	3	0’55”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ	750	0:13:45
2）	100	×	1	2	2’30”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒	200	0:05:00
			1	2	1’00”	1			１）→２）ﾚｽﾄなし　２）→１）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる		0:02:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
pull	100	×	7.5	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	750	0:14:22
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2650	1:23:18

2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	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
	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	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	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす	100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			奇：右手　偶：左手　　水を押そうとしすぎないで当てる感覚 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
									ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	5	3	1’00”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ	750	0:15:00
2）	100	×	1	2	2’45”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒	200	0:05:30
			1	2	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる		0:02:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
pull	50	×	10	1	1’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	500	0:10:50
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2400	1:23:20

2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	1’00”	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
	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	1’10”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす		100	0:04:40
			1	3	0’30”	1			奇:右手　偶:左手　水を押そうとしすぎないで当てる感覚 ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	25	×	1	1	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		25	0:00:40
2）	25	×	1	1	0’40”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		25	0:00:40
3）	25	×	1	1	0’40”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		25	0:00:40
4）	25	×	1	1	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		25	0:00:40
swim												
1）	50	×	4	3	1’05”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ		600	0:13:00
2）	100	×	1	3	2’45”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒		300	0:08:15
			1	2	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる			0:02:00
cho	25	×	2	1	0’45”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:30
pull	50	×	10	1	1’10”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒		500	0:11:40
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2150	1:23:15

2022/8/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
有酸素能力の向上
ｽﾋﾟｰﾄﾞ変化

【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
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	1’05”	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	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:04:20
	25	×	4	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	100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　2ﾌﾞﾚｽ2ｽﾄﾛｰｸ	100	0:04:40
			1	3	0’30”	1			奇：右向き　偶：左向き　腰から太ももまで浮かす ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	25	×	1	1	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	25	0:00:50
2）	25	×	1	1	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	25	0:00:50
3）	25	×	1	1	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	25	0:00:50
4）	25	×	1	1	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ ﾚｽﾄなし	25	0:00:50
swim											
1）	50	×	3	3	1’20”	8	80～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒　心拍を測ってからﾘｶﾊﾞﾘｰへ	450	0:12:00
2）	100	×	1	2	3’00”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22回/10秒　～14回/6秒	200	0:06:00
			1	2	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒 しっかりと水をとらえる		0:02:00
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:40
pull	50	×	10	1	1’25”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	500	0:14:10
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1850	1:24:10