2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手	150	0:04:30
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											
1）	100	×	6	1	1’35”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	600	0:09:30
2）	200	×	5	1	3’05”	5	75～85	FR	↓	1000	0:15:25
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
P＆S	50	×	7	1	0’50”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒	350	0:05:50
									1～4本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 5～7本：ｽｲﾑ		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2850	0:59:05

2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手		150	0:05:00
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	×	6	1	1’40”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		600	0:10:00
2）	200	×	4	1	3’20”	5	75～85	FR	↓		800	0:13:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
P＆S	50	×	6	1	0’55”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		300	0:05:30
									1～3本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 4～6本：ｽｲﾑ			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2600	0:58:40

2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手		150	0:05:30
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	×	4	1	1’50”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		400	0:07:20
2）	200	×	4	1	3’40”	5	75～85	FR	↓		800	0:14:40
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
P＆S	50	×	5	1	1’00”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		250	0:05:00
									1～3本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 4～5本：ｽｲﾑ			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2350	0:58:20

2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手		150	0:05:30
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	×	5	1	2’00”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		500	0:10:00
2）	200	×	3	1	4’00”	5	75～85	FR	↓		600	0:12:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
P＆S	50	×	5	1	1’05”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		250	0:05:25
									1～3本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 2～5本：ｽｲﾑ			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2250	0:59:15

2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手		150	0:06:00
swim												
1）	50	×	1	2	1’15”	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	0:02:30
2）	50	×	1	2	1’15”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:30
3）	50	×	1	2	1’15”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:30
									ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	100	×	3	1	2’10”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		300	0:06:30
2）	150	×	4	1	3’15”	5	75～85	FR	↓		600	0:13:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
P＆S	50	×	5	1	1’10”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		250	0:05:50
									1～3本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 4～5本：ｽｲﾑ			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2050	0:59:10

2022/9/26　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
比較的継続できる

【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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～3本：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 4～6本：ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識		150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～3本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす 4～6本：ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　縦方向に動かす 奇：右手　偶：左手		150	0:06:00
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	×	4	1	2’30”	5	75～85	FR	ﾃﾝﾎﾟ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		400	0:10:00
2）	150	×	3	1	3’45”	5	75～85	FR	↓		450	0:11:15
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
P＆S	50	×	5	1	1’20”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		250	0:06:40
									1～3本：ﾊﾟﾄﾞﾙ＋ﾌﾞｲ 4～5本：ｽｲﾑ			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1850	0:58:15