2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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	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	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	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 右・左/12.5m　縦方向に動かす	100	0:03:20
			1	3	0’30”	1			水を押そうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	50	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	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）	50	×	1	3	0’45”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	150	0:02:15
2）	100	×	4	3	1’30”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	1200	0:18:00
			1	2	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
									しっかりと水をとらえる		
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	200	×	3	1	3’15”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	600	0:09:45
swim	200	×	2	1	3’15”	3	60～70	FR	↓	400	0:06:30
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3300	1:23:40

2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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	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	0’50”	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	0’55”	2	～50	FR	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	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 右・左/12.5m　縦方向に動かす	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			水を押そうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
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	×	1	3	0’50”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	150	0:02:30
2）	100	×	3	3	1’40”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	900	0:15:00
			1	2	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
									しっかりと水をとらえる		
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	200	×	3	1	3’35”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	600	0:10:45
swim	200	×	2	1	3’35”	3	60～70	FR	↓	400	0:07:10
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3000	1:24:05

2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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	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	0’50”	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	0’55”	2	～50	FR	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	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 右・左/12.5m　縦方向に動かす	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			水を押そうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
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	×	1	3	0’55”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	150	0:02:45
2）	100	×	3	3	1’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	900	0:16:30
			1	2	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
									しっかりと水をとらえる		
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	150	×	3	1	3’00”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	450	0:09:00
swim	150	×	2	1	3’00”	3	60～70	FR	↓	300	0:06:00
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2750	1:23:25

2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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	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	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	1’00”	2	～50	FR	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	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 右・左/12.5m　縦方向に動かす	100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			水を押そうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
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	×	1	3	1’00”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	150	0:03:00
2）	100	×	3	3	2’00”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	900	0:18:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
									しっかりと水をとらえる		
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	150	×	2	1	3’10”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	300	0:06:20
swim	150	×	2	1	3’10”	3	60～70	FR	↓	300	0:06:20
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2600	1:24:10

2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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	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	1’00”	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	1’05”	2	～50	FR	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ 右・左/12.5m　縦方向に動かす	100	0:04:20
			1	3	0’30”	1			水を押そうとしすぎないで当てる感覚		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
swim											
1）	50	×	1	2	1’10”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:02:20
2）	50	×	1	2	1’10”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:20
3）	50	×	1	2	1’10”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:20
									ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	100	0:02:10
2）	100	×	3	2	2’10”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	600	0:13:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
									しっかりと水をとらえる		
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	100	×	4	1	2’15”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	400	0:09:00
swim	100	×	3	1	2’15”	3	60～70	FR	↓	300	0:06:45
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:23:25

2022/9/10　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
乳酸除去能力の向上
レースペース強化
スピードの出し入れ

【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ﾌﾞﾚｽﾁｪﾝｼﾞ 腰から太ももまで浮かす	100	0:04:40
			1	3	0’30”	1			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
									ﾚｽﾄなし		
swim											
1）	25	×	2	2	0’40”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28～/10秒　17回～/6秒	100	0:02:40
2）	100	×	3	2	2’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	600	0:17:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）→3）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
									しっかりと水をとらえる		
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	100	×	2	1	3’00”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	200	0:06:00
swim	100	×	2	1	3’00”	3	60～70	FR	↓	200	0:06:00
									pull → swim ﾚｽﾄなし		
									腰の浮いた姿勢からキャッチを意識		
									腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1850	1:23:50