2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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	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）	100	×	4	2	1’35”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		800	0:12:40
2）	200	×	2	2	3’05”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		800	0:12:20
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60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	100	×	4	1	1’40”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒		400	0:06:40
swim	100	×	3	1	1’40”	3	60～70	FR	↓		300	0:05:00
									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											3250	1:23:50

2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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	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）	100	×	4	2	1’40”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	800	0:13:20
2）	200	×	2	2	3’20”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	800	0:13:20
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60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	100	×	3	1	1’50”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	300	0:05:30
swim	100	×	2	1	1’50”	3	60～70	FR	↓	200	0:03:40
									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										3050	1:24:30

2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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	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）	100	×	3	2	1’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	600	0:11:00
2）	200	×	2	2	3’40”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	800	0:14:40
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60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	50	×	5	1	1’00”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	250	0:05:00
swim	50	×	4	1	1’00”	3	60～70	FR	↓	200	0:04:00
									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										2800	1:23:50

2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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	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）	100	×	3	2	2’00”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		600	0:12:00
2）	150	×	2	2	3’00”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		600	0:12:00
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60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	50	×	5	1	1’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒		250	0:05:25
swim	50	×	3	1	1’05”	3	60～70	FR	↓		150	0:03:15
									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											2550	1:23:40

2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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	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	×	5	2	1’05”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	500	0:10:50
2）	150	×	2	2	3’15”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	600	0:13:00
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
									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	50	×	3	1	1’10”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	150	0:03:30
swim	50	×	3	1	1’10”	3	60～70	FR	↓	150	0:03:30
									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										2350	1:23:50

2022/9/22　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
乳酸除去能力の向上
レースペース強化

【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）	50	×	3	2	1’25”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	300	0:08:30
2）	100	×	3	2	2’50”	5	75～85	FR	↓1）の泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ	600	0:17:00
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　3）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
									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	25	×	4	1	0’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	0’45”	3	60～70	FR	↓	100	0:03:00
									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	1:24:10