2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇:右手　偶:左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:03:20
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
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	×	6	1	0’50”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒	300	0:05:00
2）	200	×	5	1	3’05”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	1000	0:15:25
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
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
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり	100	0:03:20
swim											
1）	25	×	6	3	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	450	0:09:00
2）	25	×	2	3	0’30”	9	85～	FR	20m ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く	150	0:03:00
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3000	1:24:05

2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			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	1	0’55”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒	300	0:05:30
2）	200	×	4	1	3’20”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	800	0:13:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
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
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり	100	0:03:20
swim											
1）	25	×	6	3	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	450	0:09:00
2）	25	×	2	3	0’30”	9	85～	FR	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く	150	0:03:00
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2800	1:24:10

2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			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	1	1’00”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒	250	0:05:00
2）	200	×	4	1	3’40”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	800	0:14:40
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
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
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり	100	0:03:40
swim											
1）	25	×	6	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	300	0:08:00
2）	25	×	2	2	0’30”	9	85～	FR	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2550	1:23:50

2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			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	1	1’05”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒	250	0:05:25
2）	150	×	5	1	3’00”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	750	0:15:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 しっかりと水をとらえる		0:00:30
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
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり	100	0:03:40
swim											
1）	25	×	4	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	200	0:05:20
2）	25	×	2	2	0’30”	9	85～	FR	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く	100	0:02:00
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2400	1:23:55

2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇:右手　偶:左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		150	0:06:30
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
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	×	4	1	1’10”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒		200	0:04:40
2）	150	×	4	1	3’20”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		600	0:13:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 しっかりと水をとらえる			0:00:30
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
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり		100	0:04:00
swim												
1）	25	×	4	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		200	0:06:00
2）	25	×	1	2	0’40”	9	85～	FR	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く		50	0:01:20
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意			
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2150	1:23:40

2022/10/15　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
実戦・OWSへの対応力の向上
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	×	6	1	1’10”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手　偶：左手	150	0:07:00
			1	3	0’30”	1			ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない		0:01:30
									ﾚｽﾄ30秒		
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	×	4	1	0’45”	8	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ　HR28回～/10秒　17回～/6秒	100	0:03:00
2）	150	×	3	1	4’15”	5	75～85	FR	T字ﾀｰﾝ ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	450	0:12:45
			1	1	0’30”	1			1）→2）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
drill	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /15m　ﾌﾞｲあり	100	0:04:20
swim											
1）	25	×	4	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	200	0:06:40
2）	25	×	1	2	0’40”	9	85～	FR	ｽﾌﾟﾘﾝﾄ 速く動く！ﾃﾝﾎﾟ・腰の切り返しを素早く	50	0:01:20
									ﾚｽﾄなし 腰からのﾛｰﾘﾝｸﾞを意識 ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1700	1:22:35