2022/10/24　月曜日

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
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	0’50”	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
drill	25	×	6	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		150	0:05:00
swim												
1）	50	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸ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	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ HR24～26/10秒 14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ		600	0:09:30
2）	200	×	4	1	3’05”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ		800	0:12:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			0:00:30
swim	25	×	6	1	0’30”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ HR20～22/10秒 12～13/秒		150	0:03:00
									泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2600	0:59:10

2022/10/24　月曜日

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
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	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
drill	25	×	6	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	150	0:05:00
swim											
1）	50	×	1	2	0’55”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸ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	×	4	1	1’40”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ　HR24～26/10秒　14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ	400	0:06:40
2）	200	×	4	1	3’20”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ	800	0:13:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
swim	25	×	6	1	0’30”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒	150	0:03:00
									泳ぎを整える		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2400	0:58:20

2022/10/24　月曜日

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
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	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
drill	25	×	6	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		150	0:05:30
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸ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	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ　HR24～26/10秒　14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ		400	0:07:20
2）	200	×	3	1	3’40”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ		600	0:11:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			0:00:30
swim	25	×	6	1	0’30”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		150	0:03:00
									泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											2200	0:58:40

2022/10/24　月曜日

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
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	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
drill	25	×	6	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	150	0:05:30
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸ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	×	3	1	2’00”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ　HR24～26/10秒　14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ	300	0:06:00
2）	200	×	3	1	4’00”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ	600	0:12:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		0:00:30
swim	25	×	4	1	0’40”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒	100	0:02:40
									泳ぎを整える		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2050	0:58:30

2022/10/24　月曜日

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
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	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
drill	25	×	6	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		150	0:06:00
swim												
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸ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	×	3	1	2’10”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ　HR24～26/10秒　14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ		300	0:06:30
2）	200	×	3	1	4’20”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ		600	0:13:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			0:00:30
swim	25	×	4	1	0’40”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		100	0:02:40
									泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1900	0:59:00

2022/10/24　月曜日

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
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	1’05”	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
drill	25	×	6	1	1’05”	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		150	0:06:30
swim												
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識		50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:30
									ﾚｽﾄなし			
swim												
1）	100	×	3	1	2’30”	5	70～80	FR	一定ﾍﾟｰｽ T字ﾀｰﾝ　HR24～26/10秒　14～16/秒 ﾊﾟﾄﾞﾙｽｲﾑ		300	0:07:30
2）	200	×	2	1	5’00”	5	70～80	FR	↓ ｽｲﾑ		400	0:10:00
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			0:00:30
swim	25	×	4	1	0’45”	3	60～70	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR20～22/10秒　12～13/秒		100	0:03:00
									泳ぎを整える			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:03:00
Total											1700	0:58:50