2022/10/22　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

【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	50	×	13	2	0’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		1300	0:21:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒 1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 上げ過ぎ注意、ラストまで同じﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			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	×	4	4	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		400	0:08:00
2）	25	×	1	4	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											2900	1:23:20

2022/10/22　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

【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	50	×	13	2	0’55”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		1300	0:23:50
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒 1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 上げ過ぎ注意、ﾗｽﾄまで同じﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			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	×	3	3	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		225	0:04:30
2）	25	×	1	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		75	0:01:30
									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											2700	1:23:10

2022/10/22　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

【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	50	×	12	2	1’00”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		1200	0:24:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒 1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 上げ過ぎ注意、ラストまで同じﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			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	×	3	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		150	0:04:00
2）	25	×	1	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		50	0:01:00
									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											2500	1:23:10

2022/10/22　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

【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	×	11		1	1’05”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒		550	0:11:55
2）	50	×	10		1	1’05”	5	75～85	FR	↓		500	0:10:50
			1		1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 上げ過ぎ注意、ラストまで同じﾍﾞｰｽをｷｰﾌﾟ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			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	×	3		2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		150	0:04:00
2）	25	×	1		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		50	0:01:00
										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												2350	1:23:55

2022/10/22　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

【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	×	9	1	1’10”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ ﾃﾝﾎﾟよく　HR26～28回/10秒　15～17回/6秒	450	0:10:30
2）	50	×	8	1	1’10”	5	75～85	FR	↓	400	0:09:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 上げ過ぎ注意、ラストまで同じﾍﾞｰｽをｷｰﾌﾟ 25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる		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	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	×	3	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒	150	0:04:30
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

2022/10/22　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

【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）	50	×	8	1	1’25”	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		400	0:11:20
2）	50	×	7	1	1’25”	5	75～85	FR	↓100mの泳ぎ・ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		350	0:09:55
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
									1ｾｯﾄ：T字ﾀｰﾝ　2ｾｯﾄ：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ			
									上げ過ぎ注意、ラストまで同じﾍﾞｰｽをｷｰﾌﾞ			
									25m中に2回は前横呼吸を織り交ぜる			
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	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　HR20～22回/10秒　12～14回/6秒		50	0:01:40
2）	25	×	1	2	0’40”	9	85～	FR	12.5m 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											1750	1:23:05