2022/12/3　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0’40”	2	50～	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	1.2本目・背面キック　3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス　腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:00
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	1	2	0’55”	3	65～75	FR	フォーム	100	0:01:50
2）	50	×	1	2	0’55”	5	75～85	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	85～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:50
									レスト無し		
P/S											
pull	100	×	8	1	1’40”	3	65～75	FR	プルブイ・一定ペース　10秒HR22～23	800	0:13:20
swim	100	×	6	2	1’35”	3	65～75	FR	スイム・一定ペース　10秒HR22～23	1200	0:19:00
			1	2	0’30”				各セットレスト30秒		0:01:00
									ブル→スイムで浮いた姿勢をキープ		
cho	25	×	4	1	0’40”	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’45”	10	90～	FR	最大出力！！　神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:23:20

2022/12/3　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0’40”	2	50～	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	1.2本目・背面キック　3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス　腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:20
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	1	2	1’00”	3	65～75	FR	フォーム	100	0:02:00
2）	50	×	1	2	1’00”	5	75～85	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	85～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:00
									レスト無し		
P/S											
pull	100	×	6	1	1’55”	3	65～75	FR	プルブイ・一定ペース　10秒HR22～23	600	0:11:30
swim	100	×	5	2	1’50”	3	65～75	FR	スイム・一定ペース　10秒HR22～23	1000	0:18:20
			1	2	0’30”				各セットレスト30秒		0:01:00
									ブル→スイムで浮いた姿勢をキープ		
cho	25	×	4	1	0’40”	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’45”	10	90～	FR	最大出力！！　神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:22:40

2022/12/3　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0’40”	2	50～	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	1.2本目・背面キック　3.4本目・ノーボードキック	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス　腰の横を浮かせ続ける	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイ無し→スイム/12.5m	100	0:03:40
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	3	65～75	FR	フォーム	100	0:02:10
2）	50	×	1	2	1’05”	5	75～85	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	85～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
									レスト無し		
P/S											
pull	100	×	6	1	2’05”	3	65～75	FR	プルブイ・一定ペース　10秒HR22～23	600	0:12:30
swim	100	×	4	2	2’00”	3	65～75	FR	スイム・一定ペース　10秒HR22～23	800	0:16:00
			1	2	0’30”				各セットレスト30秒		0:01:00
									ブル→スイムで浮いた姿勢をキープ		
cho	25	×	4	1	0’40”	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	0’45”	10	90～	FR	最大出力！！　神経系刺激	100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:23:10

2022/12/3　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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												0:10:00
cho	25	×	6	1	0’50”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	1.2本目・背面キック　3.4本目・ノーボードキック		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス　腰の横を浮かせ続ける		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイ無し→スイム/12.5m		100	0:04:00
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	1	2	1’10”	3	65～75	FR	フォーム		100	0:02:20
2）	50	×	1	2	1’10”	5	75～85	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	85～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:20
									レスト無し			
P/S												
pull	100	×	4	1	2’20”	3	65～75	FR	プルブイ・一定ペース　10秒HR22～23		400	0:09:20
swim	100	×	4	2	2’15”	3	65～75	FR	スイム・一定ペース　10秒HR22～23		800	0:18:00
			1	2	0’30”				各セットレスト30秒			0:01:00
									ブル→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	4	1	0’50”	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0’45”	10	90～	FR	最大出力！！　神経系刺激		100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:24:10

2022/12/3　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
3

【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												0:10:00
cho	25	×	6	1	0’50”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		150	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	1.2本目・背面キック　3.4本目・ノーボードキック		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス　腰の横を浮かせ続ける		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	1キックローリング～2ビート ブイ無し→スイム/12.5m		100	0:04:40
			1	3	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:30
swim												
1）	25	×	1	2	0’50”	3	65～75	FR	フォーム		50	0:01:40
2）	25	×	1	2	0’50”	5	75～85	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	85～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:40
									レスト無し			
P/S												
pull	100	×	4	1	2’50”	3	65～75	FR	プルブイ・一定ペース　10秒HR22～23		400	0:11:20
swim	100	×	2	2	2’40”	3	65～75	FR	スイム・一定ペース　10秒HR22～23		400	0:10:40
			1	2	1’00”				各セットレスト1分			0:02:00
									ブル→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	4	1	0’50”	2	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
swim	25	×	4	1	0’45”	10	90～	FR	最大出力！！　神経系刺激		100	0:03:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											1800	1:20:30