SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26　水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

A												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	12	1	0'40"	2	〜50	CHO	ドリルフリー 1〜2本:バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす 3〜4本:12サイドキックチェンジ　3〜4本:6サイドキックチェンジ 5〜6本:6サイドキックチェンジ 7〜8本:6サイドキックチェンジ(テンポアップ) 　ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 9〜10本:片手スイム　右手ストローク(左手体側) 11〜12本:片手スイム　左手ストローク(右手体側) 　ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	300	0:08:00
swim	50	×	3	3	0'45"	3〜6	50〜80	FR	1〜3本 DES フォーム〜スムースハード　メインへの準備	450	0:06:45
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	16	1	2'30"	4〜5	70〜80	FR	アベレージアップ　HR23〜28　140〜170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	3200	0:40:00
swim	100	×	12	1	1'25"	3	60〜70	FR	乳酸除去の促進　HR22〜25 ストロークとキックのタイミングを意識	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5550	1:29:05

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26　水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	12	1	0'40"	2	～50	CHO	ドリルフリー 1～2本：バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす 3～4本：12サイドキックチェンジ　3～4本：6サイドキックチェンジ 5～6本：6サイドキックチェンジ 7～8本：6サイドキックチェンジ（テンポアップ） 　ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 9～10本：片手スイム　右手ストローク(左手体側) 11～12本：片手スイム　左手ストローク(右手体側) 　ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	300	0:08:00
swim	50	×	3	3	0'45"	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	450	0:06:45
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	15	1	2'40"	4～5	70～80	FR	アベレージアップ　HR23～28　140～170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	3000	0:40:00
swim	100	×	12	1	1'25"	3	60～70	FR	乳酸除去の促進　HR22～25 ストロークとキックのタイミングを意識	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:29:05

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26 水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	12	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリルフリー 1～2本：バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす 3～4本：12サイドキックチェンジ 3～4本：6サイドキックチェンジ 5～6本：6サイドキックチェンジ 7～8本：6サイドキックチェンジ（テンポアップ） ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 9～10本：片手スイム 右手ストローク(左手体側) 11～12本：片手スイム 左手ストローク(右手体側) ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	300	0:08:00
swim	50	×	3	3	0’45”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備	450	0:06:45
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	14	1	2’50”	4～5	70～80	FR	アベレージアップ HR23～28 140～170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2800	0:39:40
swim	100	×	11	1	1’30”	3	60～70	FR	乳酸除去の促進 HR22～25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5050	1:28:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26　水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

D												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	10	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリルフリー 1～2本：バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす 3～4本：12サイドキックチェンジ　3～4本：6サイドキックチェンジ 5～6本：6サイドキックチェンジ 　ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 7～8本：片手スイム　右手ストローク(左手体側) 9～10本：片手スイム　左手ストローク(右手体側) 　ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	250	0:06:40
swim	50	×	3	3	0’50”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	450	0:07:30
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	13	1	3’00”	4～5	70～80	FR	アベレージアップ　HR23～28　140～170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2600	0:39:00
swim	100	×	11	1	1’35”	3	60～70	FR	乳酸除去の促進　HR22～25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:17:25
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4800	1:27:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26　水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up									0:05:00
cho	100 × 4	1	1'50"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25 × 10	1	0'45"	2	～50	CHO	ドリルフリー 1～2本：バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす 3～4本：12サイドキックチェンジ　3～4本：6サイドキックチェンジ 5～6本：6サイドキックチェンジ 　ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 7～8本：片手スイム　右手ストローク(左手体側) 9～10本：片手スイム　左手ストローク(右手体側) 　ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	250	0:07:30
swim	50 × 3	2	0'55"	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:05:30
有酸素代謝テストセット									
swim	200 × 12	1	3'10"	4～5	70～80	FR	アベレージアップ　HR23～28　140～170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2400	0:38:00
swim	100 × 11	1	1'40"	3	60～70	FR	乳酸除去の促進　HR22～25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:18:20
DOWN	100 × 1	1							0:05:00
Total								4450	1:26:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
エコノミーの向上
有酸素代謝テストセット

2022/12/26　水曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1’50”	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	10	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリルフリー 1～2本：バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす 3～4本：12サイドキックチェンジ　3～4本：6サイドキックチェンジ 5～6本：6サイドキックチェンジ 　ストロークとキックのタイミング・チェンジ後のスムーズな体重移動 7～8本：片手スイム　右手ストローク(左手体側) 9～10本：片手スイム　左手ストローク(右手体側) 　ストロークとキックのタイミング・スムーズな体重移動	250	0:07:30
swim	50	×	3	2	0’55”	3～6	50～80	FR	1～3本 DES フォーム～スムースハード　メインへの準備	300	0:05:30
有酸素代謝テストセット											
swim	200	×	12	1	3’10”	4～5	70～80	FR	アベレージアップ　HR23～28　140～170回/分 ※セット終了1分後にも心拍計測	2400	0:38:00
swim	100	×	11	1	1’45”	3	60～70	FR	乳酸除去の促進　HR22～25 ストロークとキックのタイミングを意識	1100	0:19:15
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4450	1:27:35