2023/1/24　火曜日

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
筋出力発揮

【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	×	6	1	0’45”	2	50	FR	1.2本目：背面キック　3～6本目：ノーボードキック		150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　掌の向きを変える		100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇：右　偶：左		100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/12.5m　ローリングを意識		100	0:03:00
	200	×	1	1	3’30”	5	60～	FR	50m毎にビルドアップ　フォーミング→レースペース		200	0:03:30
			1	4	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:02:00
swim												
1）	100	×	5	2	1’35”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		1000	0:15:50
2）	50	×	2	2	0’45”	8	85～	FR	ハード！　10秒HR26～28		200	0:03:00
3）	200	×	2	2	3’10”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		800	0:12:40
			1	1	1’00”				1)→2)→3)レスト無し　3)→1)セットレスト1分 ピッチの変化・ハードの後に泳ぎながら心拍数を下げる			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim												
1）	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	全力！！　神経系刺激		100	0:02:40
2）	25	×	1	2	1’00”	1	～50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー		50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3200	1:24:10

2023/1/24　火曜日

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
筋出力発揮

【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	×	6	1	0’50”	2	50	FR	1.2本目：背面キック　3～6本目：ノーボードキック		150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　掌の向きを変える		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇：右　偶：左		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/12.5m　ローリングを意識		100	0:03:20
	200	×	1	1	3’30”	5	60～	FR	50m毎にビルドアップ　フォーミング→レースペース		200	0:03:30
			1	4	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:02:00
swim												
1)	100	×	4	2	1’45”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		800	0:14:00
2)	50	×	2	2	0’50”	8	85～	FR	ハード！　10秒HR26～28		200	0:03:20
3)	200	×	2	2	3’30”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		800	0:14:00
			1	1	1’00”				1)→2)→3)レスト無し　3)→1)セットレスト1分 ピッチの変化・ハードの後に泳ぎながら心拍数を下げる			0:01:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:20
swim												
1)	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	全力！！　神経系刺激		100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1’00”	1	～50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー		50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2950	1:24:10

2023/1/24　火曜日

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
筋出力発揮

【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	×	6	1	0’55”	2	50	FR	1.2本目：背面キック　3～6本目：ノーボードキック		150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　掌の向きを変える		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇：右　偶：左		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/12.5m　ローリングを意識		100	0:03:40
	200	×	1	1	4’00”	5	60～	FR	50m毎にビルドアップ　フォーミング→レースペース		200	0:04:00
			1	4	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:02:00
swim												
1）	100	×	2	2	2’00”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		400	0:08:00
2）	50	×	2	2	0’55”	8	85～	FR	ハード！　10秒HR26～28		200	0:03:40
3）	200	×	2	2	4’00”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		800	0:16:00
			1	1	1’00”				1)→2)→3)レスト無し　3)→1)セットレスト1分 ピッチの変化・ハードの後に泳ぎながら心拍数を下げる			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
swim												
1）	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	全力！！　神経系刺激		100	0:02:40
2）	25	×	1	2	1’00”	1	～50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー		50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2600	1:23:50

2023/1/24　火曜日

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
筋出力発揮

【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	×	6	1	1’00”	2	50	FR	1.2本目：背面キック　3～6本目：ノーボードキック		150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/12.5m　掌の向きを変える		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング・ムーブ→スイム/12.5m 奇：右　偶：左		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/12.5m　ローリングを意識		100	0:04:00
	200	×	1	1	4’30”	5	60～	FR	50m毎にビルドアップ　フォーミング→レースペース		200	0:04:30
			1	4	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:02:00
swim												
1)	100	×	2	2	2’15”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		400	0:09:00
2)	50	×	2	2	1’05”	8	85～	FR	ハード！　10秒HR26～28		200	0:04:20
3)	150	×	2	2	3’20”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～24		600	0:13:20
			1	1	1’00”				1)→2)→3)レスト無し　3)→1)セットレスト1分 ピッチの変化・ハードの後に泳ぎながら心拍数を下げる			0:01:00
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:40
swim												
1)	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	全力！！　神経系刺激		100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1’00”	1	～50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー		50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2300	1:23:30

2023/1/24　火曜日

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
筋出力発揮

【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	背面キック　胸と足先を浮かせて腰を沈める		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ノーボードキック　胸を沈めて腰を浮かせる		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　掌の向きを変える		100	0:04:40
	100	×	1	1	3’00”	5	60～	FR	25m毎にビルドアップ　フォーミング→レースペース		100	0:03:00
			1	4	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:02:00
swim												
1)	100	×	2	2	2’40”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR22～23		400	0:10:40
2)	50	×	1	2	1’20”	8	85～	FR	ハード！　10秒HR25～27		100	0:02:40
3)	200	×	1	2	5’20”	3	65～75	FR	一定ペース 10秒HR23～24		400	0:10:40
			1	1	2’00”				1)→2)→3)レスト無し　3)→1)セットレスト2分 ピッチの変化・ハードの後に泳ぎながら心拍数を下げる			0:02:00
cho	25	×	4	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
swim												
1)	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	全力！！　神経系刺激		100	0:02:40
2)	25	×	1	2	1’00”	1	～50	FR	ゆっくり泳いでリカバリー		50	0:02:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											1900	1:22:40