2023/2/25　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
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		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本ずつ　背面キック／ノーボードキック		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/15m		100	0:03:00
									奇：右／偶：左　肘は水面近くをキープ			
	200	×	1	1	3’20”	4	60～	FR	50m毎ビルドアップ　フォーム→レースペース		200	0:03:20
			1	2	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:00
P/S									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
1）	100	×	4	2	1’30”	6	75～85	FR	レースペース　10秒HR25～26		800	0:12:00
2）	100	×	4	2	1’35”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		800	0:12:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/15m		100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス		100	0:03:00
									奇：右／偶：左　ローリングをしてからストローク			
			1	1	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:00:30
swim												
1）	100	×	1	2	1’25”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28		200	0:02:50
2）	100	×	3	2	1’40”	3	65～75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22～23		600	0:10:00
3）	25	×	2	2	0’30”	10	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
			1	1	1’00”				セットレスト1分			0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3450	1:24:30

2023/2/25　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
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		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本ずつ　背面キック／ノーボードキック		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/15m		100	0:03:20
									奇：右／偶：左　肘は水面近くをキープ			
	200	×	1	1	3’40”	4	60～	FR	50m毎ビルドアップ　フォーム→レースペース		200	0:03:40
			1	2	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:00
P/S									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
1）	100	×	3	2	1’45”	6	75～85	FR	レースペース　10秒HR25～26		600	0:10:30
2）	100	×	4	2	1’50”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		800	0:14:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/15m		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス		100	0:03:20
									奇：右／偶：左　ローリングをしてからストローク			
			1	1	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:00:30
swim												
1）	100	×	1	2	1’40”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28		200	0:03:20
2）	100	×	2	2	1’55”	3	65～75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22～23		400	0:07:40
3）	25	×	2	2	0’30”	10	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
			1	1	1’00”				セットレスト1分			0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3050	1:24:50

2023/2/25　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
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		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本ずつ　背面キック／ノーボードキック		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/15m		100	0:03:40
									奇：右／偶：左　肘は水面近くをキープ			
	200	×	1	1	4’00”	4	60～	FR	50m毎ビルドアップ　フォーム→レースペース		200	0:04:00
			1	2	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:00
P/S									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
1）	100	×	3	2	2’00”	6	75～85	FR	レースペース　10秒HR25～26		600	0:12:00
2）	100	×	2	2	2’05”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		400	0:08:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/15m		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス		100	0:03:40
									奇：右／偶：左　ローリングをしてからストローク			
			1	1	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:00:30
swim												
1）	100	×	1	2	1’55”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28		200	0:03:50
2）	100	×	2	2	2’10”	3	65～75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22～23		400	0:08:40
3）	25	×	2	2	0’30”	10	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:00
			1	1	1’00”				セットレスト1分			0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2650	1:23:10

2023/2/25　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
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		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本ずつ　背面キック／ノーボードキック		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/15m		100	0:04:00
									奇：右／偶：左　肘は水面近くをキープ			
	200	×	1	1	4’30”	4	60～	FR	50m毎ビルドアップ　フォーム→レースペース		200	0:04:30
			1	2	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:00
P/S									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
1）	100	×	2	2	2’15”	6	75～85	FR	レースペース　10秒HR25～26		400	0:09:00
2）	100	×	2	2	2’20”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		400	0:09:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ドッグプル＆ローリング→スイム/15m		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイチョイス		100	0:04:00
									奇：右／偶：左　ローリングをしてからストローク			
			1	1	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:00:30
swim												
1）	100	×	1	2	2’10”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28		200	0:04:20
2）	100	×	2	2	2’25”	3	65～75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22～23		400	0:09:40
3）	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:40
			1	1	1’00”				セットレスト1分			0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2400	1:25:10

2023/2/25　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
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		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本ずつ　背面キック／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
	100	×	1	1	3’00”	4	60～	FR	25m毎ビルドアップ　フォーム→レースペース		100	0:03:00
			1	2	0’30”				各ドリル毎 レスト30秒			0:01:00
P/S									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
1）	100	×	2	2	2’40”	6	75～85	FR	レースペース　10秒HR25～26		400	0:10:40
2）	100	×	2	2	2’50”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		400	0:11:20
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
									プルブイ→スイムで浮いた姿勢をキープ			
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	フロントスカーリング→スイム/15m		100	0:04:40
									肘から先の動きで手のひらの向きを変える			
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ワンハンドストローク→スイム/15m ブイあり		100	0:04:40
									奇：右／偶：左　ローリングをしてからストローク			
swim												
1）	50	×	1	2	1’20”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28		100	0:02:40
2）	100	×	1	2	3’00”	3	65～75	FR	フォーム・泳ぎながらリカバリー 10秒HR22～23		200	0:06:00
3）	25	×	2	2	0’40”	10	90～	FR	最大努力！！		100	0:02:40
			1	1	1’00”				セットレスト1分			0:01:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2000	1:24:10