SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	100	×	6	1	1’50”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅：身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	600	0:11:00
drill	75	×	1	4	1’25”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0’35”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:20
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	1～3本：ドッグプル　4～6本：ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇：右向き　偶：左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim	200	×	6	1	2’35”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1200	0:15:30
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	3	1’20”	7～8	85～95	FR	400mレースペース	900	0:12:00
			1	2	4’00”	1			レスト4分		0:08:00
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	10	1	1’20”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1000	0:13:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5200	1:39:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	100	×	5.5		1	2’00”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	550	0:11:00
drill	75	×	1		4	1’25”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1		4	0’35”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット:パドル＋ブイ　3～4セット:ブイのみ	100	0:02:20
	25	×	6		1	0’40”	2	～50	FR	1～3本:ドッグプル　4～6本:ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6		1	0’40”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇:右向き　偶:左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	3		2	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	300	0:04:30
swim	200	×	5.5		1	2’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1100	0:15:07
cho	25	×	2		1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	8		2	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース	800	0:13:20
			1		1	3’00”	1			レスト3分		0:03:00
cho	25	×	2		1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	12		1	1’25”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1200	0:17:00
DOWN	100	×	1		1							0:05:00
Total											5150	1:39:17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	100	×	5	1	2’05”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅：身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	500	0:10:25
drill	75	×	1	4	1’25”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0’35”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:20
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	1～3本：ドッグプル　4～6本：ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇：右向き　偶：左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim	200	×	6	1	2’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1100	0:15:07
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	3	1’30”	7～8	85～95	FR	400mレースペース	900	0:13:30
			1	2	3’30”	1			レスト3分30秒		0:07:00
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	9	1	1’30”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	900	0:13:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4900	1:39:22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	100	×	5	1	2’10”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅：身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	500	0:10:50
drill	75	×	1	4	1’30”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0’30”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	1～3本：ドッグプル　4～6本：ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇：右向き　偶：左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	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	300	0:05:00
swim	200	×	6	1	2’50”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1100	0:15:35
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	4	2	1’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース	800	0:13:20
			1	1	3’00”	1			レスト		0:03:00
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	11	1	1’30”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1100	0:16:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5000	1:39:35

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	100	×	4	1	2’20”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	400	0:09:20
drill	75	×	1	4	1’40”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0’40”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット:パドル＋ブイ　3～4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～3本:ドッグプル　4～6本:ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇:右向き　偶:左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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
swim	200	×	5	1	3’05”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1000	0:15:25
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	3	2	1’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース	600	0:10:00
			1	1	4’40”	1			レスト		0:04:40
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	11	1	1’35”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1050	0:16:38
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4550	1:39:12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
有酸素代謝能力・乳酸除去能力の向上
レースペース(解糖系)への刺激入れ
エコノミーの向上

2023/3/15　水曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
5

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
kick	50	×	7	1	1’20”	3～4	60～75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで　大きなキックになり過ぎないようにする	350	0:09:20
drill	75	×	1	4	1’40”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0’40”	2	～50	FR	フォーム　リカバリー 1～2セット:パドル＋ブイ　3～4セット:ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～3本:ドッグプル　4～6本:ロングドックプル　プルブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	6サイドキック～2ストロークチェンジ　奇:右向き　偶:左向き キャッチからスムーズな重心移動とタイミング	150	0:04:30
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
swim	200	×	4.5	1	3’20”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	900	0:15:00
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	8	2	0’50”	7～8	85～95	FR	2H-1R-2H-1R-2H	800	0:13:20
			1	1	3’00”	1			レスト3分		0:03:00
cho	25	×	2	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	100	×	10	1	1’40”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1000	0:16:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4550	1:40:50