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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	400	×	4	1	5’05”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1600	0:20:20
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	500	0:08:20
swim	100	×	3	1	1’20”	3	60～70	FR	リカバリー　HR20～24　乳酸除去	300	0:04:00
kick	100	×	3	1	1’50”	3	60～70	FR	↓	300	0:05:30
pull	100	×	3	1	1’20”	3	60～70	FR	↓	300	0:04:00
swim	100	×	3	1	1’20”	3	60～70	FR	↓ レストなし	300	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5400	1:37:00

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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	400	×	3.8	1	5’30”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25　ラスト：300m	1500	0:20:37
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	500	0:08:20
swim											
1）	200	×	4	1	3’15”	3	60～70	IM	スムース　HR22～25　乳酸除去	800	0:13:00
2）	200	×	4	1	2’45”	3	60～70	FR	↓ レストなし	800	0:11:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5650	1:43:47

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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	400	×	3.8	1	5’30”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1500	0:20:37
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	500	0:08:20
swim	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	リカバリー　HR20～24　乳酸除去	300	0:04:30
kick	100	×	2	1	2’00”	3	60～70	FR	↓	200	0:04:00
pull	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	↓	300	0:04:30
swim	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	↓ レストなし	300	0:04:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5100	1:36:42

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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	400	×	4	1	5’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1400	0:20:08
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	500	0:08:20
swim	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	リカバリー　HR20～24　乳酸除去	300	0:04:30
kick	100	×	2	1	2’10”	3	60～70	FR	↓	200	0:04:20
pull	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	↓	300	0:04:30
swim	100	×	3	1	1’30”	3	60～70	FR	↓ レストなし	300	0:04:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5000	1:37:28

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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	3	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	225	0:05:00
	25	×	1	3	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セット:ブイのみ	75	0:02:00
	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	400	×	3.5	1	6’00”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1400	0:21:00
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	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ 5本:400mレースペース　－ 1本:レスト － 4本:400mレースペース	500	0:08:20
swim	100	×	3	1	1’35”	3	60～70	FR	リカバリー　HR20～24　乳酸除去	300	0:04:45
kick	100	×	2	1	2’20”	3	60～70	FR	↓	200	0:04:40
pull	100	×	3	1	1’35”	3	60～70	FR	↓	300	0:04:45
swim	100	×	2	1	1’35”	3	60～70	FR	↓ レストなし	200	0:03:10
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4650	1:36:10

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

2023/3/17　金曜日
【泳法注意】
水の捉え方
【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
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	3	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	225	0:05:00
	25	×	1	3	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	75	0:02:00
	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	400	×	3	1	6’30”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1200	0:19:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	10	1	0’50”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ 3本ハード － 1本レスト － 3本ハード － 1本レスト － 2本ハード	500	0:08:20
swim	100	×	3	1	1’40”	3	60～70	FR	リカバリー　HR20～24　乳酸除去	300	0:05:00
kick	50	×	3	1	1’20”	3	60～70	FR	↓	150	0:04:00
pull	100	×	3	1	1’40”	3	60～70	FR	↓	300	0:05:00
swim	100	×	2	1	1’40”	3	60～70	FR	↓ レストなし	200	0:03:20
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4400	1:36:00