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

2023/3/22　水曜日
【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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	8	1	2’30”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1600	0:20:00
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	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
↓認定組以外　※認定組は長めのダウン											
pull	200	×	5	1	2’35”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	1000	0:12:55
swim	200	×	4	1	2’35”	3	60～70	FR	↓	800	0:10:20
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5800	1:45:15

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

2023/3/22　水曜日
【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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	7.5	1	2’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1500	0:20:37
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	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
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										5400	1:45:07

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

2023/3/22　水曜日
【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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	8	1	2’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1500	0:20:37
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	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
↓認定組以外　※認定組は長めのダウン											
pull	200	×	4	1	2’50”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	800	0:11:20
swim	200	×	4	1	2’50”	3	60～70	FR	↓	800	0:11:20
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:43:42

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

2023/3/22　水曜日
【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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0’40”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	7	1	2’50”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1400	0:19:50
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	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
↓認定組以外　※認定組は長めのダウン											
pull	200	×	4	1	2’55”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	800	0:11:40
swim	200	×	4	1	2’55”	3	60～70	FR	↓	800	0:11:40
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5300	1:45:30

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

2023/3/22　水曜日
【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	50	×	7	1	1’10”	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	350	0:08:10
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	6.5	1	3’00”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1300	0:19:30
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	50	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
↓認定組以外　※認定組は長めのダウン											
pull	200	×	4	1	3’05”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	800	0:12:20
swim	200	×	3.5	1	3’05”	3	60～70	FR	↓	700	0:10:47
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4900	1:43:37

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

2023/3/22　水曜日
【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	×	6	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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FLY	バタフライ　右手→左手→両手　肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	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 キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30
	25	×	6	1	0’45”	2	～50	CHO	ドリル　各種フリー	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	×	6	1	3’20”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25	1200	0:20:00
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	×	3	3	0’40”	7～8	85～95	FR	ハード－レスト－ハード	450	0:06:00
			1	2	3’00”	1			レスト3分		0:06:00
↓認定組以外　※認定組は長めのダウン											
pull	200	×	4	1	3’20”	3	60～70	FR	スムース　HR22～25　乳酸除去	800	0:13:20
swim	200	×	3	1	3’20”	3	60～70	FR	↓	600	0:10:00
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4650	1:44:30