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

2023/3/24　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	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
pull	400	×	3	1	5’00”	3～4	65～75	FR	スムース　HR22～25　パドル＋ブイ	1200	0:15:00
pull	400	×	3	1	5’10”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5’10”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	2	0’30”	1			レスト30秒		0:01:00
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	50	×	6	1	0’50”	7～8	85～95	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m ハード:400mレースペース	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5800	1:40:30

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

2023/3/24　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	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	×	5	1	3’15”	3～4	65～75	IM	スムース　HR22～25	1000	0:16:15
pull	400	×	3	1	5’30”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	2.5	1	5’30”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	2	0’30”	1			レスト30秒		0:01:00
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	50	×	6	1	0’50”	7～8	85～95	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m ハード：400mレースペース	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:41:00

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

2023/3/24　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	×	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	400	×	4	1	5’00”	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	×	6	1	1’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:23:30

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

2023/3/24　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	2’05”	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	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	×	6	1	1’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3750	1:23:33

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

2023/3/24　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	×	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	400	×	3.5	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	×	6	1	1’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3650	1:23:58

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

2023/3/24　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	1’10”	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	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	×	6	1	1’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5’00”	7～8	85～95	FR	400mレースペース　フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3450	1:23:50