2023/3/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max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】
7

【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	×	6	1	0’45”	2	50	FR	1～4本：オンボードキック・5～6本：ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇：右／偶：左　肘の位置は水面キープ・縦方向の動き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m　ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:03:00
			2	1	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1）	50	×	1	2	0’55”	3	60～70	FR	フォーム	100	0:01:50
2）	50	×	1	2	0’55”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:50
3）	50	×	1	2	0’55”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:01:50
									レスト無し		
swim											
1）	75	×	2	5	1’10”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28　※5セット目終了時HR確認	750	0:11:40
2）	50	×	1	4	1’30”	2	～50	FR	ゆっくり泳いリカバリー セットレスト無し	200	0:06:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム		
P/S	300	×	2	2	4’45”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23	1200	0:19:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3200	1:22:10

2023/3/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max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】
7

【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	×	6	1	0’50”	2	50	FR	1～4本：オンボードキック・5～6本：ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる		150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇：右／偶：左　肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m　ローリングをしてから肘を曲げる		100	0:03:20
			2	1	0’30”				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	3	60～70	FR	フォーム		100	0:02:00
2）	50	×	1	2	1’00”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:00
3）	50	×	1	2	1’00”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:00
									レスト無し			
swim												
1）	75	×	2	4	1’15”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28　※4セット目終了時HR確認		600	0:10:00
2）	50	×	1	3	1’30”	2	～50	FR	ゆっくり泳いリカバリー セットレスト無し		150	0:04:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40
									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
P/S	300	×	2	2	5’30”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		1200	0:22:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3000	1:23:40

2023/3/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max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】
7

【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	×	6	1	0’55”	2	50	FR	1～4本：オンボードキック・5～6本：ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇：右／偶：左　肘の位置は水面キープ・縦方向の動き	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m　ローリングをしてから肘を曲げる	100	0:03:40
			2	1	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	3	60～70	FR	フォーム	100	0:02:10
2）	50	×	1	2	1’05”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
3）	50	×	1	2	1’05”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
									レスト無し		
swim											
1）	75	×	2	4	1’25”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28　※4セット目終了時HR確認	600	0:11:20
2）	50	×	1	3	1’40”	2	～50	FR	ゆっくり泳いリカバリー セットレスト無し	150	0:05:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム		
P/S	200	×	2	2	4’10”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23	800	0:16:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2600	1:21:50

2023/3/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max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】
7

【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	×	6	1	1’00”	2	50	FR	1～4本：オンボードキック・5～6本：ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる		150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇：右／偶：左　肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m　ローリングをしてから肘を曲げる		100	0:04:00
			2	1	0’30”				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1）	50	×	1	2	1’10”	3	60～70	FR	フォーム		100	0:02:20
2）	50	×	1	2	1’10”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:20
3）	50	×	1	2	1’10”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:02:20
									レスト無し			
swim												
1）	75	×	2	3	1’40”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28　※3セット目終了時HR確認		450	0:10:00
2）	50	×	1	2	1’50”	2	～50	FR	ゆっくり泳いリカバリー セットレスト無し		100	0:03:40
cho	25	×	4	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
P/S	200	×	2	2	4’40”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		800	0:18:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2350	1:23:10

2023/3/18　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
VO2max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】
7

【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	×	6	1	1’10”	2	50	FR	1～4本：オンボードキック・5～6本：ノーボードキック ビート板を前傾させる・胸を沈めて腰を浮かせる		150	0:07:00
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング→スイム/15m 奇：右／偶：左　肘の位置は水面キープ・縦方向の動き		100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m　ローリングをしてから肘を曲げる		100	0:04:40
			2	1	0’30”				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1）	25	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	フォーム		50	0:01:40
2）	25	×	1	2	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:40
3）	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:40
									レスト無し			
swim												
1）	75	×	2	3	2’00”	8	85～	FR	ハード　10秒HR27～28　※3セット目終了時HR確認		450	0:12:00
2）	50	×	1	2	2’00”	2	～50	FR	ゆっくり泳いリカバリー セットレスト無し		100	0:04:00
cho	25	×	4	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:20
									1セット目：プルブイ　2セット目：スイム			
P/S	150	×	2	2	4’15”	3	65～75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22～23		600	0:17:00
			1	1	0’30”				セットレスト30秒			0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2000	1:24:10