2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる	100	0:03:20
			1	2	0’30”	1			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
swim											
1）	100	×	1	2	1’30”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識	200	0:03:00
2）	100	×	5	2	1’35”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒	1000	0:15:50
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	100	×	5	1	1’40”	3	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 心拍を落ち着かせる	500	0:08:20
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1）	25	×	2	2	0’30”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ前横呼吸	100	0:02:00
2）	25	×	4	2	0’40”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし	200	0:05:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:30

2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる	100	0:03:20
			1	2	0’30”	1			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
swim											
1）	100	×	1	2	1’35”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識	200	0:03:10
2）	100	×	5	2	1’40”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒	1000	0:16:40
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	100	×	3.5	1	1’45”	3	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 心拍を落ち着かせる	350	0:06:08
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1）	25	×	2	2	0’30”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸	100	0:02:00
2）	25	×	4	2	0’45”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし	200	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2900	1:24:27

2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる	100	0:03:40
			1	2	0’30”	1			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
swim											
1）	100	×	1	2	1’45”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識	200	0:03:30
2）	100	×	4	2	1’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒	800	0:14:40
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	100	×	3.5	1	1’55”	3	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 心拍を落ち着かせる	350	0:06:43
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1）	25	×	2	2	0’30”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸	100	0:02:00
2）	25	×	3	2	0’50”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし	150	0:05:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2650	1:24:33

2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる	100	0:04:00
			1	2	0’30”	1			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
swim											
1）	50	×	1	2	0’55”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識	100	0:01:50
2）	100	×	4	2	2’00”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒	800	0:16:00
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒		0:01:00
swim	50	×	4	1	1’05”	3	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 心拍を落ち着かせる	200	0:04:20
cho	25	×	2	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1）	25	×	2	2	0’40”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸	100	0:02:40
2）	25	×	3	2	0’50”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし	150	0:05:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2400	1:24:20

2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E												
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up						1						0:05:00
cho	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる		100	0:04:00
			1	2	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒			0:01:00
swim												
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		50	0:01:20
2）	25	×	1	2	0’40”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:20
3）	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:20
swim												
1）	50	×	1	2	1’00”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識		100	0:02:00
2）	100	×	4	2	2’10”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒		800	0:17:20
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒			0:01:00
swim	50	×	4	1	1’10”	3	65～75	FR	ﾌｫｰﾑ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 心拍を落ち着かせる		200	0:04:40
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ゛(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす		100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ		100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる			0:00:30
swim												
1）	25	×	2	2	0’40”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸		100	0:02:40
2）	25	×	3	2	0’50”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		150	0:05:00
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2250	1:24:20

2023/5/11　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
実戦への対応力の向上
レースペース・筋持久力の向上
速い　比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
W-up						1						0:05:00
cho	25	×	6	1	0’55”	1		CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		150	0:05:30
drill	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先		100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ		100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	3ﾛｰﾘﾝｸﾞ1ｽﾄﾛｰｸ ～ ｽｲﾑｽﾄﾛｰｸ /12.5m　ﾌﾞｲあり ﾛｰﾘﾝｸﾞだけを2回行い3回目はｽﾄﾛｰｸを入れる		100	0:04:20
			1	2	0’30”	1			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
swim												
1）	25	×	2	2	0’40”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ HR27回～/10秒　17回～/6秒　ﾚｰｽｽﾀｰﾄを意識		100	0:02:40
2）	100	×	3	2	2’50”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　T字ﾀｰﾝ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒		600	0:17:00
			1	1	1’00”	1			1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄ60秒			0:01:00
cho	25	×	4	1	0’50”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ(ｷｯｸあり)　奇：右手　偶：左手 反対の手は体側　縦方向に動かす		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	15m ﾛｰﾘﾝｸﾞ&ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ ～ ｽｲﾑ　交互に縦のｽｶｰﾘﾝｸﾞ		100	0:04:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる			0:00:30
swim												
1）	25	×	2	2	0’40”	9	－	FR	奇数：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m　偶数：ﾊｰﾄﾞ 前横呼吸		100	0:02:40
2）	25	×	2	2	1’00”	2	～50	FR	ﾘｶﾊﾞﾘｰ　HR～22/10秒　～12/6秒 1）→2）ﾚｽﾄなし　2）→1）ﾚｽﾄなし		100	0:04:00
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											1800	1:24:00