2023/5/18　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
pull	200	×	4	1	3’05”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ	800	0:12:20
swim	200	×	4	1	3’05”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ	800	0:12:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ		0:00:30
swim	50	×	6	1	0’50”	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	300	0:05:00
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	25	×	4	1	1’00”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ	100	0:04:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:23:10

2023/5/18　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ﾌﾞﾚｽ)・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
pull	200	×	4	1	3’20”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ	800	0:13:20
swim	200	×	3.5	1	3’20”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ	700	0:11:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ		0:00:30
swim	50	×	5	1	0’55”	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	250	0:04:35
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	25	×	4	1	1’00”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ	100	0:04:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2900	1:23:35

2023/5/18　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
pull	200	×	3	1	3’40”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ		600	0:11:00
swim	200	×	3	1	3’40”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ		600	0:11:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ			0:00:30
swim	50	×	5	1	1’00”	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		250	0:05:00
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	25	×	4	1	1’00”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ		100	0:04:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸			
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											2600	1:23:10

2023/5/18　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
pull	150	×	4	1	3’00”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ	600	0:12:00
swim	150	×	3	1	3’00”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ	450	0:09:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ		0:00:30
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	25	×	4	1	1’00”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ	100	0:04:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2400	1:23:20

2023/5/18　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ﾌﾞﾚｽ)・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
pull	150	×	3	1	3’15”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ	450	0:09:45
swim	150	×	3	1	3’15”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ	450	0:09:45
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ		0:00:30
swim	50	×	7	1	1’15”	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	0:08:45
drill	25	×	4	1	0’55”	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	0:03:40
	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	25	×	4	1	1’15”	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	0:05:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2200	1:23:55

2023/5/18　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
pull	150	×	3	1	4’15”	5	75～85	FR	ﾚｰｽﾍﾟｰｽ　HR25～28回/10秒　15～17回/6秒　ﾌﾞｲのみ		450	0:12:45
swim	150	×	2	1	4’15”	5	75～85	FR	↓ｽｲﾑ		300	0:08:30
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　奇：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ　偶：T字ﾀｰﾝ			0:00:30
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	25	×	4	1	1’15”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ		100	0:05:00
									1本目：顔上げﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 2-3本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ→ｲｰｼﾞｰ/12.5m 4本目：ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄﾊｰﾄﾞ25m 前横呼吸			
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											1750	1:23:25