SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	75	×	1	4	1’30”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’30”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	2’35”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下	1600	0:20:40
cho	25	×	4	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	2	1	3’00”	8	85～	FR	400mレースペース　フットタッチ	100	0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										3700	1:19:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	×	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	75	×	1	4	1’30”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’30”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	300	×	3	1	3’45”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下　パドル＋ブイ	900	0:11:15
pull	300	×	3	1	3’50”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	900	0:11:30
swim	300	×	3	1	3’50”	3～4	65～75	FR	↓スイム	900	0:11:30
			2	1	0’30”	1			セットレスト30秒　　奇数：ノーマルターン　　偶数：T字ターン 高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
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	×	4	1	1’00”	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m　T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4900	1:26:45

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	75	×	1	4	1’30”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’30”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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	300	×	3	1	4’00”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下　パドル＋ブイ	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4’05”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:15
swim	300	×	3	1	4’05”	3～4	65～75	FR	↓スイム	750	0:10:12
			2	1	0’30”	1			セットレスト30秒　　奇数：ノーマルターン　　偶数：T字ターン 高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
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	×	4	1	1’00”	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m　T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4650	1:26:22

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	×	4	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	400	0:08:40
drill	75	×	1	4	1’40”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’30”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	300	×	3	1	4’15”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下　パドル＋ブイ	900	0:12:45
pull	300	×	3	1	4’20”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	900	0:13:00
swim	300	×	2	1	4’20”	3～4	65～75	FR	↓スイム	600	0:08:40
			2	1	0’30”	1			セットレスト30秒　　奇数：ノーマルターン　　偶数：T字ターン 高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
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	×	4	1	1’00”	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m　T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4400	1:26:25

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	×	4	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	350	0:07:35
drill	75	×	1	4	1’40”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’30”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
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
pull	300	×	3	1	4’30”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下　パドル＋ブイ	900	0:13:30
pull	300	×	2	1	4’35”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:10
swim	300	×	3	1	4’35”	3～4	65～75	FR	↓スイム	750	0:11:27
			2	1	0’30”	1			セットレスト30秒　　奇数：ノーマルターン　　偶数：T字ターン 高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	1’00”	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m　T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4200	1:26:12

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
エアロビック能力・有酸素代謝能力のキープ
スピード刺激・神経系

2022/4/21　金曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【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	1’15”	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	0:08:45
drill	75	×	1	3	1’50”	8	85～	FR	ハード　フロントスカーリング　パドル＋ブイあり	225	0:05:30
	25	×	1	3	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～2セット：パドル＋ブイ　3～4セット：ブイのみ	75	0:02:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本：ドッグプル　3～4本：ロングドックプル　ヘッドアップ　キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで　1～2本：パドルあり　3～4本：パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:40
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
pull	300	×	3	1	4’50”	3～4	65～75	FR	スムース　HR24～26　LT2.0以下　パドル＋ブイ	900	0:14:30
pull	300	×	2	1	5’00”	3～4	65～75	FR	↓ブイのみ	600	0:10:00
swim	300	×	2	1	5’00”	3～4	65～75	FR	↓スイム	600	0:10:00
			2	1	0’30”	1			セットレスト30秒　　奇数：ノーマルターン　　偶数：T字ターン 高いボディポジション　キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	50	×	4	1	1’00”	2・8	50・90	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m　T字ターン	200	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:26:55