SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【主観的強度】
5

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	6	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	450	0:09:00
	25	×	1	6	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～6セット：ブイのみ	150	0:03:00
	25	×	2	1	0’30”	2	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドッグプル　奇数：ヘッドダウン　偶数：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											
1）	200	×	1	4	2’20”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	800	0:09:20
2）	300	×	2	4	3’40”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	2400	0:29:20
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	400	×	3	1	5’05”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	1200	0:15:15
swim	400	×	3	1	5’05”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1200	0:15:15
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7900	2:04:40

SUNNY FISH

【 テーマ 】
エアロビック能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【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	×	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	75	×	1	6	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	450	0:09:00
	25	×	1	6	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～6セット：ブイのみ	150	0:03:00
	25	×	2	1	0’30”	2	～50		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	50	0:01:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドッグプル　奇数：ヘッドダウン　偶数：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											
1）	200	×	1	3	2’20”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	600	0:07:00
2）	300	×	2	3	3’50”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	1800	0:23:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
3）	200	×	1	1	2’20”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	200	0:02:20
4）	300	×	1.5	1	3’50”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	450	0:05:45
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	400	×	3	1	5’20”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	1200	0:16:00
swim	400	×	2.8	1	5’20”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1100	0:14:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7600	2:04:15

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【主観的強度】
5

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	6	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	450	0:09:00
	25	×	1	6	0’30”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～6セット：ブイのみ	150	0:03:00
	25	×	2	1	0’30”	2	～50	FR	テンポ　HR22～26　LT2.0付近	50	0:01:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドッグプル　奇数：ヘッドダウン　偶数：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											
1）	200	×	1	3	2’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	600	0:07:30
2）	300	×	2	3	4’00”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	1800	0:24:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
3）	200	×	1	1	2’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	200	0:02:30
4）	300	×	1	1	4’00”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	300	0:04:00
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	400	×	3	1	5’30”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	2.8	1	5’30”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1100	0:15:07
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7400	2:04:33

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【主観的強度】
5

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	6	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	450	0:10:00
	25	×	1	6	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～6セット：ブイのみ	150	0:04:00
	25	×	2	1	0’30”	2	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドッグプル　奇数：ヘッドダウン　偶数：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
swim											
1）	200	×	1	3	2’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	600	0:07:30
2）	300	×	2	3	4’10”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	1800	0:25:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
3）	200	×	1	1	2’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	200	0:02:30
4）	200	×	1	1	4’10”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	200	0:04:10
cho	25	×	6	1	0’30”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
pull	400	×	3	1	5’40”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	1200	0:17:00
swim	400	×	3	1	5’40”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1000	0:14:10
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										7100	2:06:00

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【主観的強度】
5

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	2’20”	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	0:09:20
drill	75	×	1	5	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	375	0:08:20
	25	×	1	5	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～5セット：ブイのみ	125	0:03:20
	25	×	2	1	0’40”	2	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドッグプル　奇数：ヘッドダウン　偶数：ヘッドアップ　キックあり	100	0:02:40
	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
swim											
1）	100	×	1	3	1’20”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	300	0:04:00
2）	200	×	3	3	3’00”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	1800	0:27:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
1）	100	×	1	1	1’20”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	100	0:01:20
2）	200	×	2	1	3’00”	5	75～85	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	400	0:06:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	400	×	3	1	6’20”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	1200	0:19:00
swim	400	×	2	1	6’20”	3～4	65～75	FR	↓スイム　ラスト：150m	800	0:12:40
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6550	2:05:10

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
実戦・OWSへの対応力の向上　ボディポジション
ストローク効率・テンポの向上

2022/5/10　水曜日
【泳法注意】
キャッチのタイミング
【主観的強度】
5

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	×	6	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	300	0:07:30
drill	75	×	1	5	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	375	0:09:10
	25	×	1	5	0’40”	2	～50	FR	スイム　リカバリー 1～3セット：パドル＋ブイ　4～5セット：ブイのみ	125	0:03:20
	25	×	2	1	0’40”	2	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	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
swim											
1）	100	×	1	3	1’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	300	0:04:30
2）	200	×	3	3	3’20”	4～5	70～80	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	1800	0:30:00
			1	3	0’30”				セットレスト30秒		0:01:30
1）	100	×	1	1	1’30”	7～	85～	FR	ハード　HR28～　LT4.0～	100	0:01:30
2）	200	×	1	1	3’20”	4～5	70～80	FR	テンポ　HR26～28　LT2.0～4.0　レースペース付近で乳酸除去	200	0:03:20
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
pull	400	×	2	1	6’50”	3～4	65～75	FR	スムース　T字ターン　HR22～24　LT1.5　ブイのみ	800	0:13:40
swim	400	×	3	1	6’50”	3～4	65～75	FR	↓スイム	1000	0:17:05
			1	1	0’30”				セットレスト30秒 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 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										6050	2:04:35