2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:00
drill	25	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:05:00
swim												
1）	50	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識		100	0:01:40
2）	50	×	1	2	0’50”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:01:40
3）	50	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:01:40
									ﾚｽﾄなし			
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ												
pull	100	×	8	1	1’35”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ		800	0:12:40
swim	100	×	8.5	1	1’35”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ		850	0:13:28
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
swim	50	×	2	1	1’30”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ		100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											2700	0:58:58

2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30
swim											
1）	50	×	1	1	0’55”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識	50	0:00:55
2）	50	×	1	1	0’55”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:00:55
3）	50	×	1	1	0’55”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:00:55
									ﾚｽﾄなし		
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ											
pull	100	×	8	1	1’45”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ	800	0:14:00
swim	100	×	7.5	1	1’45”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ	750	0:13:08
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1’30”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2450	0:58:53

2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
swim											
1）	50	×	1	1	1’00”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識	50	0:01:00
2）	50	×	1	1	1’00”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3）	50	×	1	1	1’00”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
									ﾚｽﾄなし		
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ											
pull	100	×	7	1	1’55”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ	700	0:13:25
swim	100	×	6	1	1’55”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ	600	0:11:30
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1’45”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ	100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2200	0:58:35

2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00
swim											
1）	50	×	1	1	1’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識	50	0:01:05
2）	50	×	1	1	1’05”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:05
3）	50	×	1	1	1’05”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:05
									ﾚｽﾄなし		
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ											
pull	100	×	6	1	2’05”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ	600	0:12:30
swim	100	×	6	1	2’05”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ	600	0:12:30
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒		0:00:30
swim	50	×	2	1	1’45”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ	100	0:03:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2100	0:58:55

2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:06:30
swim												
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識		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
									ﾚｽﾄなし			
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ												
pull	100	×	5	1	2’20”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ		500	0:11:40
swim	100	×	5	1	2’20”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ		500	0:11:40
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
swim	50	×	2	1	1’50”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ		100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1900	0:59:20

2023/7/17　月曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】
基礎期
有酸素能力の向上
姿勢づくり　腰を浮かす
水をとらえる
長く持続できる　ﾌｫｰﾑﾁｪｯｸ

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【主観的強度】
3

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

F

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
												0:05:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ		200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	板ｷｯｸ　胸を沈めて腰を浮かす/ﾋﾞｰﾄﾞ版は沈めない		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1’10”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ　手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える		150	0:07:00
swim												
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞを意識		50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		50	0:01:30
									ﾚｽﾄなし			
奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ												
pull	100	×	5	1	2’30”	3	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒 ﾌﾞｲのみ		500	0:12:30
swim	100	×	4	1	2’30”	3	65～75	FR	↓ﾌﾟﾙのﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝをｷｰﾌﾟ		400	0:10:00
		×	1	1	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:00:30
swim	50	×	2	1	1’50”	9	－	FR	ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大ｽﾋﾟｰﾄﾞ		100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:02:00
Total											1800	0:59:30