SUNNY FISH

【 テーマ 】 小林：イージー(レスト)週　　寺澤：ハード週
有酸代謝能力の向上
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【主観的強度】
4

A（寺澤）

				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
swim	100	×	4	1	1’45”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:00
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり　奇数：ヘッドダウン　偶数：ヘッドアップ	100	0:02:40
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	400	×	3	1	5’15”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　T字ターン	1200	0:15:45
pull	400	×	3	1	5’30”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	3	1	5’30”	3～4	60～75	FR	↓スイム	1200	0:16:30
			1	2	0’30”				レスト30秒　前横呼吸を織り交ぜる		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	2	1	1’00”	6	85～	FR	ハード　筋刺激	50	0:02:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5100	1:31:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】 小林：イージー(レスト)週　　寺澤：ハード週
リカバリー
有酸代謝能力のキープ
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・タイミング
【主観的強度】
4

B（小林）

				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
swim	100	×	4	1	1’40”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり　奇数：ヘッドダウン　偶数：ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	6サイドキック3ストローク　ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	200	×	4	1	2’30”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　パドル＋ブイ	800	0:10:00
pull	200	×	4	1	2’35”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	800	0:10:20
swim	200	×	4	1	2’35”	3～4	60～75	FR	↓スイム	800	0:10:20
			1	2	0’30”				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	－	－	FR	ハード　筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4650	1:28:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】 小林：イージー(レスト)週　寺澤：ハード週
リカバリー
有酸代謝能力のキープ
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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
swim	100	×	4	1	1’45”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:00
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	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	６サイドキック3ストローク　ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	200	×	4	1	2’40”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　パドル＋ブイ	800	0:10:40
pull	200	×	4	1	2’45”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	200	×	3	1	2’45”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:08:15
			1	2	0’30”				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	－	－	FR	ハード　筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4350	1:27:50

SUNNY FISH

【 テーマ 】
リカバリー
有酸代謝能力のキープ
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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
swim	100	×	4	1	1’50”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:20
kick	100	×	4.5	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	450	0:09:45
drill	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0’40”	2	～50	FR	６サイドキック3ストローク　ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:02:40
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	200	×	4	1	2’45”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　パドル＋ブイ	800	0:11:00
pull	200	×	4	1	2’50”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:20
swim	200	×	3	1	2’50”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:08:30
			1	2	0’30”				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	－	－	FR	ハード　筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										4300	1:28:55

SUNNY FISH

【 テーマ 】
リカバリー
有酸代謝能力のキープ
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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
swim	100	×	4	1	2’00”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:08:00
kick	100	×	3	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	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	6サイドキック3ストローク　ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
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	200	×	4	1	2’55”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　パドル＋ブイ	800	0:11:40
pull	200	×	3	1	3’00”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:00
swim	200	×	3	1	3’00”	3～4	60～75	FR	↓スイム	600	0:09:00
			1	2	0’30”				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	－	－	FR	ハード　筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:27:30

SUNNY FISH

【 テーマ 】
リカバリー
有酸代謝能力のキープ
スピード刺激入れ

2023/10/25　水曜日
【泳法注意】
ボディポジション・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
swim	100	×	3	1	2’20”	3	65～75	IM	スムース　HR22～25　可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:07:00
kick	50	×	6	1	1’20”	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	300	0:08:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FLY	右手・左手・両手　プルとキックのタイミング　身体全体を使って	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ムーブスカーリング　フロント～フィニッシュ　ブイあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ドックプル　キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	6サイドキック3ストローク　ストロークとキックのタイミングを合わせる	100	0:03:00
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	200	×	4	1	3’05”	3～4	60～75	FR	フォーミング　HR22～25　パドル＋ブイ　パドル＋ブイ	800	0:12:20
pull	200	×	3	1	3’10”	3～4	60～75	FR	↓ブイのみ	600	0:09:30
swim	200	×	3	1	3’10”	3～4	60～75	FR	↓スイム	500	0:07:55
			1	2	0’30”				レスト30秒		0:01:00
cho	50	×	1	1	3’00”	1	～40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
swim	25	×	4	1	1’00”	－	－	FR	ハード　筋出力・神経系	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3750	1:27:35