2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ ＆ ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　右向き･左向き/12.5m	100	0:03:00
									下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識		
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2）	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3）	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	100	×	8	1	1’40”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～15回/6秒	800	0:13:20
									奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	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	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目はその場からｽﾀｰﾄ		0:01:00
									奇：1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し　偶数：6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大努力！	75	0:06:00
									1ｺｰｽ：2名でｽﾀｰﾄ		
									B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1775	1:22:00

2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ & ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　右向き･左向き/12.5m 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓1)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	100	×	7.5	1	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～15回/6秒 奇数:T字ﾀｰﾝ　偶数:ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ	750	0:13:08
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	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	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目はその場からｽﾀｰﾄ 奇:1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し　偶数:6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大努力！ 1ｺｰｽ:2名でｽﾀｰﾄ B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1725	1:21:47

2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ ＆ ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　右向き・左向き/12.5m	100	0:03:20
									下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識		
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0’30”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0’30”	5	70～80	FR	↓1)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0’30”	7	80～	FR	↓2)よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	50	0:01:00
pull	100	×	6.5	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～15回/6秒	650	0:12:28
									奇数:T字ﾀｰﾝ　偶数:ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ		
cho	25	×	2	1	0’40”	1	～50	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	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目はその場からｽﾀｰﾄ		0:01:00
									奇:1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し　偶数:6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大努力！	75	0:06:00
									1ｺｰｽ:2名でｽﾀｰﾄ		
									B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1625	1:22:07

2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ ＆ ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
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	100	×	5	1	2’05”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～15回/6秒 奇数:T字ﾀｰﾝ　偶数:ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ	500	0:10:25
cho	25	×	2	1	0’45”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇:右手　偶:左手　反対の手は前	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目はその場からｽﾀｰﾄ 奇:1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し　偶数:6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大努力！ 1ｺｰｽ:2名でｽﾀｰﾄ B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1475	1:22:15

2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ & ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ　右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識	100	0:04:00
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
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	100	×	4	1	2’20”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～24回/10秒　12～15回/6秒 奇数：T字ﾀｰﾝ　偶数：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ	400	0:09:20
cho	25	×	2	1	0’45”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:30
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり　奇：右手　偶：左手　反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目はその場からｽﾀｰﾄ 奇：1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し　偶数：6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		0:01:00
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ　ﾊｰﾄﾞ　1本1本最大努力！ 1ｺｰｽ：2名でｽﾀｰﾄ B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる	75	0:06:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1375	1:21:50

2024/3/16　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
ｷｯｸとｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞ
有酸素能力の向上
筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
ｷｯｸ ＆ ｽﾄﾛｰｸ
【主観的強度】
4

【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	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 右向き・左向き/12.5m	100	0:04:20
									下半身を浮かしてﾎﾞﾃﾞｨﾎﾟｼﾞｼｮﾝを意識		
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞ～2ﾋﾞｰﾄ(ﾌﾞｲあり)	100	0:04:20
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　太ももとお尻の横を浮かし続ける		0:00:30
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	50	×	4	1	1’25”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～15回/6秒	200	0:05:40
									奇数:T字ﾀｰﾝ 偶数:ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ		
cho	25	×	2	1	0’50”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾌﾛﾝﾄｽｶｰﾘﾝｸﾞ ｷｯｸあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞ(ｷｯｸあり)ﾌﾞｲあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒　ﾛｰﾘﾝｸﾞしてからﾌﾟﾙ動作/ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ		0:00:30
swim		×	1	2	8’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:16:00
			1	1	1’00”	1			ﾚｽﾄ1分 2セット目はその場からｽﾀｰﾄ		0:01:00
									奇:1ｺｰｽ→6ｺｰｽ 繰り返し 偶数:6ｺｰｽ→1ｺｰｽ 繰り返し		
cho	25	×	4	1	0’40”	1	～50	CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim	25	×	3	1	2’00”	9	－	FR	ﾌﾛｰﾃｨﾝｸﾞｽﾀｰﾄ ﾊｰﾄﾞ 1本1本最大努力！	75	0:06:00
									1ｺｰｽ:2名でｽﾀｰﾄ		
									B～Eｺｰｽで泳いで、AとFでゆっくり戻ってくる		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1125	1:21:30