2024/12/21　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1’10”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	サイドキック　2本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング　6スカーリングチェンジ	100	0:03:00
	50	×	4	1	1’10”	2	50	FR	25m キャッチアップ＋フィンガーチップ／スイム・フォーム	200	0:04:40
			1	2	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	300	×	2	1	5’00”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:10:00
2)	200	×	2	1	3’20”	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	400	0:06:40
3)	100	×	4	1	1’40”	5	75～85	FR	2)よりペースアップ	400	0:06:40
									レスト無し		
drill	25	×	4	1	0’45”	2	50	FR	2本ずつ　ドッグプル／ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	2	4	0’30”	9	95～	FR	ハード！！	200	0:04:00
2)	50	×	4	4	0’55”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	800	0:14:40
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										3300	1:23:40

2024/12/21　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容		Distance	Time
W-up												0:10:00
cho	50	×	6	1	1’10”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ		300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	サイドキック　2本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング　6スカーリングチェンジ		100	0:03:20
	50	×	4	1	1’10”	2	50	FR	25m キャッチアップ＋フィンガーチップ／スイム・フォーム		200	0:04:40
			1	2	0’30”				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	300	×	2	1	5’30”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:11:00
2)	200	×	2	1	3’40”	4	60～75	FR	1)よりペースアップ		400	0:07:20
3)	100	×	4	1	1’50”	5	75～85	FR	2)よりペースアップ		400	0:07:20
									レスト無し			
drill	25	×	4	1	0’50”	2	50	FR	2本ずつ　ドッグプル／ロングドッグプル→スイム 12.5m		100	0:03:20
swim												
1)	25	×	2	3	0’30”	9	95～	FR	ハード！！		150	0:03:00
2)	50	×	4	3	1’00”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		600	0:12:00
									レスト無し			
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											3050	1:23:20

2024/12/21　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1’10”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	サイドキック　2本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング　6スカーリングチェンジ	100	0:03:40
	50	×	4	1	1’10”	2	50	FR	25m キャッチアップ＋フィンガーチップ／スイム・フォーム	200	0:04:40
			1	2	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1）	300	×	1	1	6’00”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:06:00
2）	200	×	2	1	4’00”	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	400	0:08:00
3）	100	×	4	1	2’00”	5	75～85	FR	2)よりペースアップ	400	0:08:00
									レスト無し		
drill	25	×	4	1	0’55”	2	50	FR	2本ずつ　ドッグプル／ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:03:40
swim											
1）	25	×	2	3	0’30”	9	95～	FR	ハード！！	150	0:03:00
2）	50	×	4	3	1’05”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:13:00
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2750	1:21:40

2024/12/21　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	50	×	4	1	1’20”	2	50～	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	サイドキック　2本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング　6スカーリングチェンジ	100	0:04:00
	50	×	4	1	1’20”	2	50	FR	25m キャッチアップ＋フィンガーチップ／スイム・フォーム	200	0:05:20
			1	2	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	300	×	1	1	7’00”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:00
2)	200	×	2	1	4’40”	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	400	0:09:20
3)	100	×	3	1	2’20”	5	75～85	FR	2)よりペースアップ	300	0:07:00
									レスト無し		
drill	25	×	4	1	1’00”	2	50	FR	2本ずつ　ドッグプル／ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	2	3	0’40”	9	95～	FR	ハード！！	150	0:04:00
2)	50	×	3	3	1’15”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	450	0:11:15
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2400	1:22:15

2024/12/21　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】基礎期
有酸素代謝能力の向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
筋出力発揮

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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	内容	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	50	×	4	1	1’30”	2	50～	CHO	好きな種目で今日の状態をﾁｪｯｸ	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	サイドキック　2本ずつ 12キックチェンジ／6キックチェンジ	100	0:04:40
	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	ワンハンドスカーリング　6スカーリングチェンジ	100	0:04:40
	50	×	4	1	1’30”	2	50	FR	25m キャッチアップ＋フィンガーチップ／スイム・フォーム	200	0:06:00
			1	2	0’30”				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	300	×	1	1	8’00”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:08:00
2)	200	×	2	1	5’20”	4	60～75	FR	1)よりペースアップ	400	0:10:40
3)	100	×	2	1	2’40”	5	75～85	FR	2)よりペースアップ	200	0:05:20
									レスト無し		
drill	25	×	4	1	1’10”	2	50	FR	2本ずつ　ドッグプル／ロングドッグプル→スイム 12.5m	100	0:04:40
swim											
1)	25	×	2	2	0’40”	9	95～	FR	ハード！！	100	0:02:40
2)	50	×	3	2	1’30”	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:09:00
									レスト無し		
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:22:40