2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本：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	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 3～4本：右向き 5～6本：左向き ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手 偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		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											
1）	200	×	4	1	3’15”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:13:00
2）	50	×	4	1	1’00”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ	200	0:04:00
3）	100	×	6.5	1	1’40”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	650	0:10:50
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 2）→3）ﾚｽﾄなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1）	150	×	1	4	2’30”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:10:00
2）	50	×	1	4	1’00”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意	200	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3250	1:24:20

2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ﾛｰﾘﾝｸﾞ ＆ ﾀｲﾐﾝｸﾞ
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0’45”	2	～50	FR	1～2本：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 3～6本：ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ 3～4本：右向き 5～6本：左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ ﾑｰﾌﾞ 奇：右手 偶：左手 ｷｬｯﾁ～ﾌｨﾆｯｼｭ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			1	1	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		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											
1）	200	×	4	1	3’30”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	800	0:14:00
2）	50	×	4	1	1’00”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ	200	0:04:00
3）	100	×	4.5	1	1’45”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	450	0:07:52
			1	1	0’30”	1			1）→2）ﾚｽﾄ30秒 2）→3）ﾚｽﾄなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾄﾞｯｸﾞﾌﾟﾙ&ﾛｰﾘﾝｸﾞ/15m ～ ｽｲﾑ ﾛｰﾘﾝｸﾞしてから肘を曲げる	100	0:03:00
swim											
1）	150	×	1	4	2’40”	3	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ HR22～24回/10秒 12～14回/6秒 ブイのみ	600	0:10:40
2）	50	×	1	4	1’00”	7	85～	FR	ﾊｰﾄﾞ ﾚｽﾄなし ｷｬｯﾁからのｽﾄﾛｰｸ動作(ﾛｰﾘﾝｸﾞ)のﾀｲﾐﾝｸﾞに注意	200	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3050	1:24:02

2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ローリング ＆ タイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0’50”	2	～50	FR	1～2本：ノーボードキック　ビート板なし　けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	3～6本：サイドキック 2ストローク1ブレス　3～4本：右向き　5～6本：左向き ワンハンドスカーリング ムーブ 奇：右手　偶：左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		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）よりスピードアップ	50	0:01:20
3）	25	×	1	2	0’40”	7	80～	FR	↓2）よりスピードアップ	50	0:01:20
pull											
1）	200	×	3	1	3’50”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	600	0:11:30
2）	50	×	4	1	1’10”	7	85～	FR	ハード	200	0:04:40
3）	100	×	4	1	1’55”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	400	0:07:40
			1	1	0’30”	1			1）→2）レスト30秒　2）→3）レストなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim											
1）	150	×	1	4	2’55”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	600	0:11:40
2）	50	×	1	4	1’00”	7	85～	FR	ハード レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	200	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2800	1:24:10

2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】 基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ローリング ＆ タイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～2本：ノーボードキック　ビート板なし　けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	3～6本：サイドキック 2ストローク1ブレス　3～4本：右向き　5～6本：左向き ワンハンドスカーリング ムーブ 奇：右手　偶：左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	5	70～80	FR	↓1）よりスピードアップ	50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
1）	200	×	3	1	4’05”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	600	0:12:15
2）	50	×	3	1	1’20”	7	85～	FR	ハード	150	0:04:00
3）	100	×	4	1	2’05”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	400	0:08:20
			1	1	0’30”	1			1）→2）レスト30秒　2）→3）レストなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim											
1）	150	×	1	3	3’10”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	450	0:09:30
2）	50	×	1	3	1’10”	7	85～	FR	ハード レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	150	0:03:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2550	1:23:55

2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～2本：ノーボードキック　ビート板なし　けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	3～6本：サイドキック 2ストローク1ブレス　3～4本：右向き　5～6本：左向き ワンハンドスカーリング ムーブ 奇：右手　偶：左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		0:00:30
swim											
1）	25	×	1	2	0’45”	3	60～70	FR	フォーム	50	0:01:30
2）	25	×	1	2	0’45”	5	70～80	FR	↓1）よりスピードアップ	50	0:01:30
3）	25	×	1	2	0’45”	7	80～	FR	↓2）よりスピードアップ	50	0:01:30
pull											
1）	200	×	2	1	4’40”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	400	0:09:20
2）	50	×	3	1	1’30”	7	85～	FR	ハード	150	0:04:30
3）	100	×	3.5	1	2’20”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	350	0:08:10
			1	1	0’30”	1			1）→2）レスト30秒　2）→3）レストなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
swim											
1）	100	×	1	3	3’30”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	300	0:10:30
2）	50	×	1	3	1’30”	7	85～	FR	ハード レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	150	0:04:30
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2150	1:24:50

2025/1/25　土曜日

SUNNY FISH

【テーマ】基礎期
姿勢づくり　腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる

【泳法注意】
姿勢・水の捉え方
【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	×	6	1	1’05”	2	～50	FR	1～2本：ノーボードキック　ビート板なし　けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	3～6本：サイドキック 2ストローク1ブレス　3～4本：右向き　5～6本：左向き ワンハンドスカーリング ムーブ 奇：右手　偶：左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
			1	1	0’30”	1			レスト30秒		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）よりスピードアップ	50	0:01:40
3）	25	×	1	2	0’50”	7	80～	FR	↓2）よりスピードアップ	50	0:01:40
pull											
1）	150	×	2	1	4’20”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	300	0:08:40
2）	50	×	2	1	1’30”	7	85～	FR	ハード	100	0:03:00
3）	100	×	3.5	1	2’55”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	350	0:10:12
			1	1	0’30”	1			1）→2）レスト30秒　2）→3）レストなし		0:00:30
cho	25	×	4	1	0’50”	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
swim											
1）	150	×	1	2	4’20”	3	60～70	FR	一定ペース　HR22～24回/10秒　12～14回/6秒　ブイのみ	300	0:08:40
2）	25	×	2	2	0’50”	7	85～	FR	ハード レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	100	0:03:20
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1900	1:23:53