2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先		100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ		100	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える		100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ(ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり)　ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ入れる		100	0:03:20
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
swim												
1）	50	×	1	2	0’55”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ		100	0:01:50
2）	50	×	1	2	0’55”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:01:50
3）	50	×	1	2	0’55”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ		100	0:01:50
									ﾚｽﾄなし			
pull	100	×	8	1	1’40”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ		800	0:13:20
									最後まで一定のペースと強度を意識して！			
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		100	0:02:40
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ			0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2セット目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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			0:02:00
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											1800	1:23:00

2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ(ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり)　ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ入れる	100	0:03:20
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	1	2	1’00”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:02:00
2）	50	×	1	2	1’00”	5	70～80	FR	↓1）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:00
3）	50	×	1	2	1’00”	7	80～	FR	↓2）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:00
									ﾚｽﾄなし		
pull	100	×	7.5	1	1’45”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 最後まで一定のペースと強度を意識して！	750	0:13:08
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2セット目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1750	1:23:18

2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/１本ずつ	100	0:03:20
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ（ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり）　ﾛｰﾘﾝｸﾞで１ｷｯｸ入れる	100	0:03:40
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
swim											
1）	50	×	1	2	1’05”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ	100	0:02:10
2）	50	×	1	2	1’05”	5	70～80	FR	↓１）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
3）	50	×	1	2	1’05”	7	80～	FR	↓２）よりｽﾋﾟｰﾄﾞｱｯﾌﾟ	100	0:02:10
pull	100	×	6	1	1’55”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 最後まで一定のペースと強度を意識して！	600	0:11:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2セット目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1600	1:23:30

2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:03:40
	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:03:40
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ(ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり)　ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ入れる	100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
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	×	6	1	2’05”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 最後まで一定のペースと強度を意識して！	600	0:12:30
cho	25	×	4	1	0’40”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	100	0:02:40
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2セット目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1450	1:23:20

2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾟﾚｽ)・右・左/１本ずつ		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える		100	0:04:00
	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ(ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり)　ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ入れる		100	0:04:00
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒			0:01:30
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
									ﾚｽﾄなし			
pull	100	×	5	1	2’25”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 最後まで一定のペースと強度を意識して！		500	0:12:05
cho	25	×	2	1	0’45”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ		50	0:01:30
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ			0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2セット目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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			0:02:00
DOWN			1	1		1						0:15:00
Total											1300	1:22:25

2025/9/18　木曜日

SUNNY FISH

【 テーマ 】 強化期
姿勢づくり　水の捉え方
長く持続できる
実戦への対応力の向上

【泳法注意】
姿勢 & ｷｬｯﾁ
【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	奇数：背面ｷｯｸ　偶数：ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ 強いｷｯｸよりも身体を浮かすことが最優先	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ(2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ)・右・左/1本ずつ	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽｶｰﾘﾝｸﾞ　奇数：右手　偶数：左手 縦方向に動かす/掌の向きを丁寧に素早く変える	100	0:04:20
	25	×	4	1	1’05”	2	～50	FR	ﾜﾝﾊﾝﾄﾞｽﾄﾛｰｸ(ﾌﾞｲ・ｷｯｸあり)　ﾛｰﾘﾝｸﾞで1ｷｯｸ入れる	100	0:04:20
			1	3	0’30”	1			ﾚｽﾄ30秒		0:01:30
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
									ﾚｽﾄなし		
pull	100	×	3.5	1	2’55”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22～25回～/10秒 奇：T字ﾀｰﾝ　偶：ﾉｰﾏﾙﾀｰﾝ 最後まで一定のペースと強度を意識して！	350	0:10:12
cho	25	×	2	1	0’55”	1		CHO	好きな種目でﾘｶﾊﾞﾘｰ	50	0:01:50
swim		×	1	2	10’00”	4	65～75	FR	一定ﾍﾟｰｽをｷｰﾌﾟ		0:20:00
			1	1	2’00”	1			ﾚｽﾄ1分　2ｾｯﾄ目は6ｺｰｽからｽﾀｰﾄ 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		0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00