2025/9/10 水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1〜2
3〜4
5〜6
7〜8
9〜10

A

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’45”	2	〜50	FR	1〜2本目:オンボードキック　3〜6本目:ノーボードキック	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0’45”	2	〜50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0’45”	2	〜50	FR	1ｷｯｸ〜ﾛｰﾘﾝｸﾞ〜ｽﾄﾛｰｸ　ﾌﾞｲあり	150	0:04:30
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60〜70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	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
swim											
1)	50	×	2	1	0’50”	8	80〜	FR	ハード！	100	0:01:40
2)	50	×	2	1	1’00”	2	〜50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:00
3)	100	×	10	1	1’40”	5	70〜80	FR	レースペース　10秒HR25〜26	1000	0:16:40
			1	1	0’30”				1）→2）レスト無し　2）→3）レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	〜50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90〜	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	200	×	3	1	3’20”	3	60〜70	FR	フォーム　10秒HR22〜23	600	0:10:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2800	1:13:40

2025/9/10 水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】
1〜2
3〜4
5〜6
7〜8
9〜10

B

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’50”	2	〜50	FR	1〜2本目：オンボードキック　3〜6本目：ノーボードキック	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0’50”	2	〜50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0’50”	2	〜50	FR	1ｷｯｸ〜ﾛｰﾘﾝｸﾞ〜ｽﾄﾛｰｸ　ﾌﾞｲあり	150	0:05:00
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60〜70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	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
swim											
1)	50	×	2	1	0’55”	8	80〜	FR	ハード！	100	0:01:50
2)	50	×	2	1	1’05”	2	〜50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:10
3)	100	×	8	1	1’50”	5	70〜80	FR	レースペース　10秒HR25〜26	800	0:14:40
			1	1	0’30”				1）→2）レスト無し　2）→3）レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	〜50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90〜	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	200	×	3	1	3’50”	3	60〜70	FR	フォーム　10秒HR22〜23	600	0:11:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2600	1:15:00

2025/9/10　水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

C

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	8	1	0’40”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～2本目：オンボードキック　3～6本目：ノーボードキック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸ～ﾛｰﾘﾝｸﾞ～ｽﾄﾛｰｸ　ﾌﾞｲあり	150	0:05:30
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim											
1）	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	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
swim											
1)	50	×	2	1	1’00”	8	80～	FR	ハード！	100	0:02:00
2)	50	×	2	1	1’10”	2	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:20
3)	100	×	8	1	2’00”	5	70～80	FR	レースペース　10秒HR25～26	800	0:16:00
			1	1	0’30”				1)→2)レスト無し　2)→3)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90～	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	200	×	2	1	4’10”	3	60～70	FR	フォーム　10秒HR22～23	400	0:08:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2400	1:15:00

2025/9/10　水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	6	1	0’50”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1～2本目：オンボードキック　3～6本目：ノーボードキック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0’55”	2	～50	FR	1ｷｯｸ～ﾛｰﾘﾝｸﾞ～ｽﾄﾛｰｸ　ﾌﾞｲあり	150	0:05:30
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0’40”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	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
swim											
1)	50	×	2	1	1’05”	8	80～	FR	ハード！	100	0:02:10
2)	50	×	2	1	1’15”	2	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:30
3)	100	×	6	1	2’15”	5	70～80	FR	レースペース　10秒HR25～26	600	0:13:30
			1	1	0’30”				1)→2)レスト無し　2)→3)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90～	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	200	×	2	1	4’40”	3	60～70	FR	フォーム　10秒HR22～23	400	0:09:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2150	1:13:30

2025/9/10　水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	6	1	0’50”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1～2本目：オンボードキック　3～6本目：ノーボードキック	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1’00”	2	～50	FR	1ｷｯｸ～ﾛｰﾘﾝｸﾞ～ｽﾄﾛｰｸ　ブイあり	150	0:06:00
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0’50”	3	60～70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	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
swim											
1)	50	×	2	1	1’15”	8	80～	FR	ハード！	100	0:02:30
2)	50	×	2	1	1’25”	2	～50	FR	泳ぎながらリカバリー	100	0:02:50
3)	100	×	5	1	2’30”	5	70～80	FR	レースペース　10秒HR25～26	500	0:12:30
			1	1	0’30”				1)→2)レスト無し　2)→3)レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90～	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	150	×	2	1	3’50”	3	60～70	FR	フォーム　10秒HR22～23	300	0:07:40
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1950	1:14:00

2025/9/10　水曜日

SUNNY FISH

【テーマ】
姿勢づくり
ストロークとキックのタイミング
乳酸除去能力の向上
レースペース

【泳法注意】
姿勢・ﾀｲﾐﾝｸﾞ
【主観的強度】
5

【強度】
1〜2
3〜4
5〜6
7〜8
9〜10

F											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:10:00
W-up	25	×	4	1	1’10”	1		CHO	好きな種目で身体の状態をﾁｪｯｸ	100	0:04:40
drill	25	×	6	1	1’20”	2	〜50	FR	1〜2本目：オンボードキック　3〜6本目：ノーボードキック	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1’20”	2	〜50	FR	フロントスカーリング　肘から先の面を後ろに向け続ける	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1’30”	2	〜50	FR	1ｷｯｸ〜ﾛｰﾘﾝｸﾞ〜ｽﾄﾛｰｸ　ブイあり	150	0:09:00
									キックの際にローリングを入れてからストローク　2ビートのタイミング		0:01:00
swim	25	×	4	1	1’00”	3	60〜70	FR	ﾌｫｰﾑ　1ｷｯｸﾛｰﾘﾝｸﾞｽﾄﾛｰｸのﾀｲﾐﾝｸﾞを意識	100	0:04:00
swim											
1)	50	×	1	1	1’50”	8	80〜	FR	ハード！	50	0:01:50
2)	50	×	1	1	2’00”	2	〜50	FR	泳ぎながらリカバリー	50	0:02:00
3)	100	×	2	1	3’50”	5	70〜80	FR	レースペース　10秒HR25〜26	200	0:07:40
			1	1	0’30”				1）→2）レスト無し　2）→3）レスト30秒		0:00:30
cho	50	×	1	1	2’00”	1	〜50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
swim	50	×	1	1	2’00”	9	90〜	FR	MAX!!!	50	0:02:00
pull	50	×	2	1	2’10”	3	60〜70	FR	フォーム　10秒HR22〜23	100	0:04:20
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										1250	1:10:00