



【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10



# 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  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
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	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドストロークwithミニボード	100	0:03:20 0:01:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR キャッチアップスイム	100	0:03:20
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)よりペースアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR 2)よりペースアップ	50	0:01:20
swim										
1)	100	×	4	1	1' 55"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	400	0:07:40
2)	200	×	2	1	3' 50"	3	60～70	FR ↓	400	0:07:40
3)	300	×	1	1	5' 45"	3	60～70	FR ↓	300	0:05:45
							レスト無し			
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキックチェンジ 12キック	100	0:03:20
swim	50	×	5	1	1' 05"	3	60～70	FR フォーム drill→swim レスト無し	250	0:05:25
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2500	1:14:10



# 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  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

## 【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

【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	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	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチアップスイム			100	0:03:40
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)よりペースアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80～	FR	2)よりペースアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	60～70	FR	フォーム 10秒HR 22～23			300	0:06:15
2)	200	×	2	1	4' 10"	3	60～70	FR	↓			400	0:08:20
3)	300	×	1	1	6' 15"	3	60～70	FR	↓			300	0:06:15
	レスト無し												
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック			100	0:03:40
swim	50	×	4	1	1' 10"	3	60～70	FR	フォーム drill→swim レスト無し			200	0:04:40
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR	最大努力！！			100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2350	1:15:00



【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	7~8
	9~10

D													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time	
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	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッチアップスイム			100	0:03:40
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)よりペースアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	2)よりペースアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	2	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23			200	0:04:40
2)	200	×	2	1	4' 40"	3	60~70	FR	↓			400	0:09:20
3)	300	×	1	1	7' 00"	3	60~70	FR	↓			300	0:07:00
	レスト無し												
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック			100	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム drill→swim レスト無し			150	0:03:45
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！			100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2150	1:13:55



【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
3	7~8
	9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	E	目的	Distance	Time
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	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドストロークwithミニボード	100	0:04:00 0:01:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR キャッチアップスイム	100	0:04:00
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)よりペースアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80～	FR 2)よりペースアップ	50	0:01:40
swim										
1)	100	×	2	1	2' 35"	3	60～70	FR フォーム 10秒HR 22～23	200	0:05:10
2)	200	×	1	1	5' 10"	3	60～70	FR ↓	200	0:05:10
3)	300	×	1	1	7' 45"	3	60～70	FR ↓	300	0:07:45
								レスト無し		
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	~50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:02:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキックチェンジ 12キック	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	1' 20"	3	60～70	FR フォーム drill→swim レスト無し	150	0:04:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90～	FR 最大努力！！	100	0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1950	1:14:05



【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上  
最大スピード

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
3

【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	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00			
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	2本ずつ オンボードキック／ボードキック／ノーボードキック					
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左					
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50	FR	ワンハンドストロークwithミニボード					
drill	25	×	4	1	1' 20"	2	~50	FR	キャッチアップスイム					
swim	25	×	4	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 丁寧な泳ぎで					
swim	1)	100	×	1	1	3' 30"	3	60~70	FR	フォーム 10秒HR 22~23		100 0:03:30		
	2)	150	×	1	1	5' 15"	3	60~70	FR	↓		150 0:05:15		
	3)	200	×	1	1	7' 00"	3	60~70	FR	↓		200 0:07:00		
	レスト無し													
cho	50	×	1	1	2' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー					
drill	25	×	2	1	1' 20"	2	~50	FR	サイドキックチェンジ 12キック					
swim	50	×	2	1	1' 50"	3	60~70	FR	フォーム					
	drill→swim レスト無し													
swim	100	×	1	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！					
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00			
Total										1500	1:13:35			