

A									
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Dis	Time	
W-up									0:10:00
cho	100 ×	4	1	1' 50"	1	CHO 好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00	
drill	25 ×	6	1	0' 40"	3	FR フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない	150	0:04:00	
drill	25 ×	6	1	0' 30"	3	FR オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150	0:03:00	
swim	50 ×	4	1	0' 45"	3	FR フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
		1	3	0' 30"		セット間30秒 ドリル確認		0:01:30	
pull	200 ×	8	1	2' 40"	5	FR T字ターン ラスト12.5mヘッドアップ HR24^26	1600	0:21:20	
pull	50 ×	1	8	0' 45"	3	FR パドル無し フォーミング 楽に大きく泳ぐ	400	0:06:00	
	50 ×	1	8	0' 35"	7	FR ピッチ、テンポを上げる 泳ぎの切り替え ぐちゃぐちゃにはしない	400	0:04:40	
						セット間無し			
easy	50 ×	1	1	2' 00"	1	CHO リカバリー	50	0:02:00	
swim	25 ×	1	4	0' 30"	3	FLY 奇数セットは全部右手 偶数セットは全部左手	100	0:02:00	
	25 ×	1	4	0' 40"	3	BA 左右のバランス力を上げよう	100	0:02:40	
	25 ×	1	4	0' 40"	3	BR 反対の手は身体側に付ける	100	0:02:40	
	25 ×	1	4	0' 30"	3	FR ↓	100	0:02:00	
	100 ×	1	4	1' 30"	5	IM ↓	400	0:06:00	
						セット間なし			
DOWN	100 ×	1	1				100	0:05:00	
Total							4400	1:27:10	



【テーマ】
ミドル週 Vo2へのアプローチ
心拍数の上げ下げ リカバリー力
エアロビック

2020/9/11 金曜
【泳法注意】
Vo2・ミドル
【主観的強度】

6

B									
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Dis	Time	
W-up									0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない	150	0:04:00	
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150	0:03:00	
swim	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:00	
		1	0' 30"			セット間30秒 ドリル確認		0:01:30	
pull	200 × 7	1	3' 00"	5	FR	T字ターン ラスト12.5mヘッドアップ HR24^26	1400	0:21:00	
pull	50 × 1	7	0' 50"	3	FR	パドル無し フォーミング 楽に大きく泳ぐ	350	0:05:50	
	50 × 1	7	0' 40"	7	FR	ピッチ、テンポを上げる 泳ぎの切り替え ぐちゃぐちゃにはしない	350	0:04:40	
						セット間無し			
easy	50 × 1	1	2' 00"	1	CHO	リカバリー	50	0:02:00	
swim	25 × 1	4	0' 30"	3	FLY	奇数セットは全部右手 偶数セットは全部左手	100	0:02:00	
	25 × 1	4	0' 40"	3	BA	左右のバランス力を上げよう	100	0:02:40	
	25 × 1	4	0' 40"	3	BR	反対の手は身体側に付ける	100	0:02:40	
	25 × 1	4	0' 30"	3	FR	↓	100	0:02:00	
	100 × 1	4	1' 40"	5	IM	↓	400	0:06:40	
						セット間なし			
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00	
Total							4100	1:27:20	



【テーマ】
ミドル週 Vo2へのアプローチ
心拍数の上げ下げ リカバリーカ
エアロビック

2020/9/11 金曜
【泳法注意】
Vo2・ミドル
【主観的強度】
6

C										
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Dis	Time		
W-up										0:10:00
cho	100 × 4	1	1'50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25 × 6	1	0'40"	3	FR	グライドキック 手を組んだまま頭だけで呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0'40"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドアップ キック有り 肘、腰を下げない	150	0:04:00		
drill	25 × 6	1	0'30"	3	FR	オーバー前方呼吸 呼吸時胸まで上げる 体重移動 キャッチ意識	150	0:03:00		
swim	50 × 4	1	0'50"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:20		
		1	0'30"	3		セット間30秒 ドリル確認		0:01:30		
pull	200 × 6	1	3'30"	5	FR	T字ターン ラスト12.5mヘッドアップ HR24^26	1200	0:21:00		
pull	50 × 1	6	0'55"	3	FR	パドル無し フォーミング 楽に大きく泳ぐ	300	0:05:30		
	50 × 1	6	0'45"	7	FR	ピッチ、テンポを上げる 泳ぎの切り替え ぐちゃぐちゃにはしない	300	0:04:30		
						セット間無し				
easy	50 × 1	1	2'00"	1	CHO	リカバリー	50	0:02:00		
swim	25 × 1	4	0'40"	3	FLY	奇数セットは全部右手 偶数セットは全部左手	100	0:02:40		
	25 × 1	4	0'40"	3	BA	左右のバランス力を上げよう	100	0:02:40		
	25 × 1	4	0'40"	3	BR	反対の手は身体側に付ける	100	0:02:40		
	25 × 1	4	0'30"	3	FR	↓	100	0:02:00		
	100 × 1	4	1'50"	5	IM	↓	400	0:07:20		
						セット間なし				
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00		
Total							3800	1:28:30		