



【テーマ】
心拍への刺激入れ
エアロビックへの刺激入れ
ペースコントロールと出力

2020/10/21 水曜日
【泳法注意】
ストロークテンポ
【主観的強度】

6

A											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:03:00	
swim	50	×	6	1	0' 45"	4~7	FR	フォーム DES 脈上げ	300	0:04:30	
		×	1	4	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:02:00	
Pswim	200	×	6	1	2' 40"	4	FR	DPS 一定 HR24~26	1200	0:16:00	
	200	×	3	1	2' 40"	6	FR	レースペース ストロークテンポ 一定 HR26~28	600	0:08:00	
	200	×	2	1	2' 40"	8	FR	スムーズハード ストロークテンポ 一定 HR30~	400	0:05:20	
		×	1	2	1' 00"	1		レスト1分		0:02:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	25	×	3	2	0' 30"	3・8	FR	1:高速スピン ハード/15m 残りイージー 2:ストロークテンポ ハード 前横呼吸 3:イージー 繰り返し 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	150	0:03:00	
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	4	2	4' 00"	3~8	FR	4周ビルドアップ泳 HR24~30 1:3周イージー1周ハード 2:2周イージー2周ハード 3:1周イージー3周ハード 3:4周ハード	1600	0:32:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5450	1:58:10	



【テーマ】
心拍への刺激入れ
エアロビックへの刺激入れ
ペースコントロールと出力

2020/10/21 水曜日
【泳法注意】
ストロークテンポ
【主観的強度】

6

B											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:03:00	
swim	50	×	5	1	0' 50"	4~7	FR	フォーム DES 脈上げ	250	0:04:10	
		×	1	4	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:02:00	
Pswim	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	DPS 一定 HR24~26	800	0:12:00	
	200	×	3	1	3' 00"	6	FR	レースペース ストロークテンポ 一定 HR26~28	600	0:09:00	
	200	×	1	1	3' 00"	8	FR	スムーズハード ストロークテンポ 一定 HR30~	200	0:03:00	
		×	1	2	1' 00"	1		レスト1分		0:02:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	25	×	3	4	0' 45"	3・8	FR	1:高速スピン ハード/15m 残りイージー 2:ストロークテンポ ハード 前横呼吸 3:イージー 繰り返し 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	300	0:09:00	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	4	2	4' 00"	3~8	FR	4周ビルドアップ泳 HR24~30 1:3周イージー1周ハード 2:2周イージー2周ハード 3:1周イージー3周ハード 3:4周ハード	1600	0:32:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4950	1:58:30	



【テーマ】
心拍への刺激入れ
エアロビックへの刺激入れ
ペースコントロールと出力

2020/10/21 水曜日
【泳法注意】
ストロークテンポ
【主観的強度】

6

C											
				Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	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	×	4	1	0' 45"	3	FR	フロントスカーリング ヘッドダウン 体重移動 腰を落とさない 肘立て	100	0:03:00	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手スカーリング 奇数右 偶数左 肘外向き 横の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	片手ドッグ 奇数右 偶数左 肘外向き 縦の動き	150	0:04:30	
	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	5ドッグ 5ストローク	150	0:03:00	
swim	50	×	4	1	0' 55"	4~7	FR	フォーム DES 脈上げ	200	0:03:40	
		×	1	4	0' 30"	1		セットレスト30秒		0:02:00	
Pswim	200	×	4	1	3' 20"	4	FR	DPS 一定 HR24~26	800	0:13:20	
	100	×	4	1	1' 40"	6	FR	レースペース ストロークテンポ 一定 HR26~28	400	0:06:40	
	100	×	2	1	1' 40"	8	FR	スムーズハード ストロークテンポ 一定 HR30~	200	0:03:20	
		×	1	2	1' 00"	1		レスト1分		0:02:00	
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	25	×	3	4	0' 45"	3・8	FR	1:高速スピン ハード/15m 残りイージー 2:ストロークテンポ ハード 前横呼吸 3:イージー 繰り返し 身体が上がりすぎない 上下動少なく 力が上へ逃げないように注意	300	0:09:00	0:05:00
選手・学生メニュー↓											
swim	200	×	4	2	4' 00"	3~8	FR	4周ビルドアップ泳 HR24~30 1:3周イージー1周ハード 2:2周イージー2周ハード 3:1周イージー3周ハード 3:4周ハード	1600	0:32:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4700	1:57:20	