



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
6

【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	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:05:00
swim										
1)	100	×	3	1	1'50"	7	80~	FR ハート	300	0:05:30
2)	50	×	6	1	1'00"	8	80~	FR ↓100mのラップタイムよりも速く	300	0:06:00
3)	25	×	8	1	0'45"	8	80~	FR ↓50mのラップタイムよりも速く	200	0:06:00
		×	1	2	1'00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	7	1	0'55"	3	50~60	FR フォーム	350	0:06:25
DOWN									100	0:03:00
Total									2200	0:59:15



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:05:30
swim										
1)	100	×	3	1	2' 00"	7	80~	FR ハード	300	0:06:00
2)	50	×	5	1	1' 10"	8	80~	FR ↓100mのラップタイムよりも速く	250	0:05:50
3)	25	×	6	1	0' 50"	8	80~	FR ↓50mのラップタイムよりも速く	150	0:05:00
		×	1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	5	1	1' 00"	3	50~60	FR フォーム	250	0:05:00
DOWN									100	0:03:00
Total									2000	0:59:10



【テーマ】
強化期
最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
姿勢づくり 腰を浮かす
速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
6

【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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:00
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:06:00
swim										
1)	100	×	2	1	2' 15"	7	80~	FR ハード	200	0:04:30
2)	50	×	4	1	1' 15"	8	80~	FR ↓100mのラップタイムよりも速く	200	0:05:00
3)	25	×	6	1	1' 00"	8	80~	FR ↓50mのラップタイムよりも速く	150	0:06:00
		×	1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	5	1	1' 05"	3	50~60	FR フォーム	250	0:05:25
DOWN									100	0:03:00
Total									1850	0:58:45



2021/8/2 月曜日

【テーマ】
 強化期
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:06:30
swim										
1)	100	×	2	1	2' 30"	7	80~	FR ハード	200	0:05:00
2)	50	×	3	1	1' 15"	8	80~	FR ↓100mのラップタイムよりも速く	150	0:03:45
3)	25	×	4	1	1' 00"	8	80~	FR ↓50mのラップタイムよりも速く	100	0:04:00
		×	1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト60秒		0:02:00
swim	50	×	5	1	1' 10"	3	50~60	FR フォーム	250	0:05:50
DOWN									100	0:03:00
Total									1750	0:58:25



2021/8/2 月曜日

【テーマ】
 強化期
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 6

【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	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:06:00
swim	50	×	3	2	1' 10"	3~6	FR	DES E~H	300	0:07:00
swim										
1)	50	×	4	1	1' 30"	8	FR	ハード	200	0:06:00
2)	25	×	6	1	1' 10"	8	FR	↓50mのラップタイムよりも速く	150	0:07:00
		×	1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	フォーム	200	0:05:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1600	0:58:50



2021/8/2 月曜日

【テーマ】
 強化期
 最大酸素摂取量の向上 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 6

【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	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 12.5m/左右チェンジ	150	0:06:00
swim	50	×	3	2	1' 20"	3~6	50~80	FR DES E~H	300	0:08:00
swim										
1)	50	×	3	1	1' 40"	8	80~	FR ハート	150	0:05:00
2)	25	×	6	1	1' 10"	8	80~	FR ↓50mのラップタイムよりも速く	150	0:07:00
		×	1	1	1' 00"			1)→2)レスト60秒		0:01:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	3	50~60	FR フォーム	150	0:04:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1500	0:58:20