



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
 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	4	0'50"	3~6	50~80 FR DES E~H メインへの準備	600	0:10:00		
P/S											
1)	50	×	6	3	0'50"	7	80~ FR ハート 平均タイムを上げる	900	0:15:00		
2)	100	×	1	2	3'00"	2	80~ FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+フイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:06:00		
DOWN								100	0:02:00		
Total								2450	0:58:20		



2021/8/9 月曜日

【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
 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 0:05:20
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	3	0' 55"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:08:15
P/S										
1)	50	×	5	3	0' 55"	7	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	750	0:13:45
2)	100	×	1	2	3' 00"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:06:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:56:50



2021/8/9 月曜日

【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
 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 0:05:20
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	3	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:09:00
P/S										
1)	50	×	4	3	1' 00"	7	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	600	0:12:00
2)	100	×	1	2	3' 00"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:06:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2000	0:57:20



2021/8/9 月曜日

【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
 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 0:05:20
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 メインへの準備	300	0:06:30
P/S										
1)	50	×	4	3	1' 05"	7	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	600	0:13:00
2)	100	×	1	2	3' 10"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:06:20
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:56:10



【テーマ】  
強化期  
最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
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 0:05:20
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' 10"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:07:00
P/S										
1)	50	×	3	3	1' 10"	7	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	450	0:10:30
2)	100	×	1	2	3' 30"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:07:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1700	0:56:20



【テーマ】  
 強化期  
 最大酸素摂取量の向上 耐乳酸  
 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 0:05:20
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 メインへの準備	300	0:08:00
P/S										
1)	50	×	3	3	1' 20"	7	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	450	0:12:00
2)	100	×	1	2	3' 30"	2	80~	FR リカバリースイム 呼吸を整える 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし 1set パドル+ブイ 2set パドルスイム 3set スイム	200	0:07:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1700	0:58:50