



【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】
5

【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 メインへの準備	300	0:05:00
swim										
1)	100	×	7	1	1'35"	4	80~	FR 一定ペース	700	0:11:05
2)	50	×	6	1	1'00"	6	80~	FR ハート 平均タイムを上げる	300	0:06:00
3)	50	×	6	1	1'20"	8	85~	FR 2)よりも速く	300	0:08:00
			1	2	1'00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2350	0:59:25



【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】
5

【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	2	0' 55"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:05:30
swim										
1)	100	×	6	1	1' 45"	4	80~	FR 一定ペース	600	0:10:30
2)	50	×	5	1	1' 05"	6	80~	FR ハート 平均タイムを上げる	250	0:05:25
3)	50	×	5	1	1' 30"	8	85~	FR 2)よりも速く	250	0:07:30
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:59:45



2021/8/18 水曜日

【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】
 5

【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	2	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
swim										
1)	100	×	5	1	1' 55"	4	80~	FR 一定ペース	500	0:09:35
2)	50	×	4	1	1' 15"	6	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	200	0:05:00
3)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR 2)よりも速く	200	0:06:00
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:58:55



【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】
5

【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
swim										
1)	100	×	5	1	2' 05"	4	80~	FR 一定ペース	500	0:10:25
2)	50	×	4	1	1' 20"	6	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	200	0:05:20
3)	50	×	3	1	1' 40"	8	85~	FR 2)よりも速く	150	0:05:00
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1900	0:59:35



【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】
5

【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
swim										
1)	100	×	3	1	2' 15"	4	80~	FR 一定ペース	300	0:06:45
2)	50	×	4	1	1' 30"	6	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	200	0:06:00
3)	50	×	3	1	1' 45"	8	85~	FR 2)よりも速く	150	0:05:15
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1700	0:58:50



【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】
5

【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
swim										
1)	100	×	3	1	2' 30"	4	80~	FR 一定ペース	300	0:07:30
2)	50	×	4	1	1' 30"	6	80~	FR ハード 平均タイムを上げる	200	0:06:00
3)	25	×	4	1	0' 45"	8	85~	FR 2)よりも速く	100	0:03:00
			1	2	1' 00"			1)→2)→3) レスト60秒		0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1650	0:58:20