



【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	3	0'50"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:07:30
swim	100	×	3	4	1'25"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	1200	0:17:00
			1	3	0'30"			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	7	1	0'50"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	350	0:05:50
DOWN									100	0:02:00
Total									2750	0:59:10



2021/8/23 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
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
swim	100	×	3	3	1' 35"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	900	0:14:15
			1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	7	1	0' 55"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	350	0:06:25
DOWN									100	0:02:00
Total									2450	0:58:45



2021/8/23 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	2	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
swim	100	×	3	3	1' 45"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	900	0:15:45
			1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	6	1	1' 00"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	300	0:06:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:59:05



2021/8/23 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
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	50	×	4	4	0' 55"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	800	0:14:40
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	6	1	1' 05"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	300	0:06:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:59:30



2021/8/23 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

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	50	×	4	3	1' 05"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	600	0:13:00
			1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	5	1	1' 10"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	250	0:05:50
DOWN									100	0:02:00
Total									1900	0:58:40



2021/8/23 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

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	50	×	3	3	1' 15"	7	80~	FR 一定ペース ショートレストインターバル	450	0:11:15
			1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	5	1	1' 20"	3~4	50~70	FR 一定ペース リカバリー 泳ぎを整えよう	250	0:06:40
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:58:45