



【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	50	×	6	4	0'45"	7	80~	FR ハート 1本1本のタイムを上げてこよう!	1200	0:18:00
			1	3	1'30"			レスト30秒		0:04:30
swim	100	×	1	1	2'00"	3	50~70	FR リカバリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:59:20



【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

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	50	×	6	1	0' 50"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	300	0:05:00
			1	1	1' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	5	3	0' 50"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	750	0:12:30
			1	2	1' 30"			レスト30秒		0:03:00
swim	100	×	1	1	2' 00"	3	50~70	FR リハビリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2350	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/ビート版は沈めない	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	50	×	5	3	0' 55"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	750	0:13:45
			1	3	1' 30"			レスト30秒		0:04:30
swim	50	×	4	1	0' 55"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	200	0:03:40
swim	100	×	1	1	2' 15"	3	50~70	FR リカバリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:15
DOWN									100	0:02:00
Total									2100	0:59:00



【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】  
 ポディポジション  
 【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	×	5	1	1' 00"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	250	0:05:00
			1	1	1' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	50	×	4	3	1' 00"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	600	0:12:00
			1	2	1' 30"			レスト30秒		0:03:00
swim	100	×	1	1	2' 15"	3	50~70	FR リハビリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:15
DOWN									100	0:02:00
Total									2000	0:59:05



2021/8/25 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  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ポディポジション  
 【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	~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	2	1' 05"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	400	0:08:40
			1	2	1' 30"			レスト30秒		0:03:00
swim	50	×	3	2	1' 05"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	300	0:06:30
			1	1	1' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim	100	×	1	1	2' 30"	3	50~70	FR リカバリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:30
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:59:30



2021/8/25 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  
 速く・強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ポディポジション  
 【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 メインへの準備	300	0:08:00
swim	50	×	4	3	1' 15"	7	80~	FR ハード 1本1本のタイムを上げてこよう!	600	0:15:00
			1	2	1' 30"			レスト30秒		0:03:00
swim	100	×	1	1	2' 45"	3	50~70	FR リハビリー 泳ぎを整えよう	100	0:02:45
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:59:05