



【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 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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30		
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~50 FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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											
1)	100	×	3	4	1'30"	7	80~ FR 1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	1200	0:18:00		
2)	100	×	1	3	1'45"	3	50~70 FR リカバリー 呼吸を整える	300	0:05:15		
レストなし											
DOWN								100	0:02:00		
Total								2700	0:58:05		



2021/8/30 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 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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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										
1)	100	×	3	3	1' 40"	7	80~ FR 1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	900	0:15:00	
2)	100	×	1	3	2' 00"	3	50~70 FR リカバリー 呼吸を整える	300	0:06:00	
レストなし										
DOWN								100	0:02:00	
Total								2400	0:58:05	



2021/8/30 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 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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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	×	3	3	1' 50"	7	80~	FR 1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	900	0:16:30
2)	100	×	1	3	2' 10"	3	50~70	FR リカバリー 呼吸を整える	300	0:06:30
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:59:20



2021/8/30 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	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	ノードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50 FR	サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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	×	3	3	2' 00"	7	80~ FR	1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	900	0:18:00
2)	100	×	1	2	2' 15"	3	50~70 FR	リハビリー 呼吸を整える	200	0:04:30
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	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 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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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	×	2	3	2' 10"	7	80~	FR 1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	600	0:13:00
2)	100	×	1	3	2' 30"	3	50~70	FR リカバリー 呼吸を整える	300	0:07:30
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:59:20



2021/8/30 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
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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す	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	×	2	3	2' 20"	7	80~	FR 1本1本のタイムを上げてこよう！スピードコントロールに注意	600	0:14:00
2)	100	×	1	2	2' 40"	3	50~70	FR リカバリー 呼吸を整える	200	0:05:20
レストなし										
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:59:10