



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
 レース期
 スピード持久力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

【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	200	×	4	2	3'00"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1600	0:24:00	
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン			0:00:30
DOWN								100	0:02:00	
Total								2800	0:59:20	



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
 レース期
 スピード持久力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

【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)	200	×	4	1	3' 20"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	800	0:13:20
2)	200	×	2.5	1	3' 20"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	500	0:08:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン		
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:58:45



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

【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	3	1' 00"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:09:00
swim										
1)	150	×	4	1	2' 45"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	600	0:11:00
2)	150	×	3	1	2' 45"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	450	0:08:15
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン		
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:58:35



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
 レース期
 スピード持久力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

【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	3	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:09:45
swim										
1)	100	×	5	1	2' 00"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	500	0:10:00
2)	100	×	4.5	1	2' 00"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	450	0:09:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン		
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:59:05



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
レース期
スピード持久力の向上
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
4

【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	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	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	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	3	1' 15"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	450	0:11:15
swim										
1)	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	400	0:08:40
2)	100	×	3.5	1	2' 10"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	350	0:07:35
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン		
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:59:20



2021/9/8 水曜日

【テーマ】
 レース期
 スピード持久力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 長く持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

【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	3	1' 30"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	450	0:13:30
swim	100	×	3	2	2' 20"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	600	0:14:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒 1set:ノーマルターン 2set:T字ターン		
DOWN									100	0:02:00
Total									1800	0:59:20