



2021/9/13 月曜日

【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 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	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	×	4	1	1'35"	3~4	60~70 FR 一定ペース HR22-24/10"	400	0:06:20	
2)	200	×	3	1	3'00"	5	70~80 FR 一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	600	0:09:00	
2)	400	×	2	1	6'00"	5	70~80 FR ↓200mの泳ぎをキープ	800	0:12:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒			0:01:00
DOWN								100	0:02:00	
Total								2850	0:59:10	



2021/9/13 月曜日

【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 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	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	×	3	1	1' 45"	3~4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	300	0:05:15
2)	200	×	2	1	3' 20"	5	70~80	FR 一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	400	0:06:40
2)	400	×	2	1	6' 40"	5	70~80	FR ↓200mの泳ぎをキープ	800	0:13:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
<b>DOWN</b>									100	0:02:00
Total									2550	0:59:05



2021/9/13 月曜日

【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 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	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	×	2	1	1' 55"	3~4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	200	0:03:50
2)	200	×	2	1	3' 40"	5	70~80	FR 一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	400	0:07:20
2)	300	×	2	1	5' 30"	5	70~80	FR ↓200mの泳ぎをキープ	600	0:11:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2250	0:58:00



2021/9/13 月曜日

【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 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
swim										
1)	100	×	3	1	2' 05"	3~4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	300	0:06:15
2)	200	×	2	1	4' 00"	5	70~80	FR 一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	400	0:08:00
2)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80	FR ↓200mの泳ぎをキープ	600	0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
<b>DOWN</b>									100	0:02:00
Total									2200	0:59:20



2021/9/13 月曜日

【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	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:45
swim										
1)	50	×	5	1	1' 10"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10"	250	0:05:50
2)	100	×	4	1	2' 15"	5	FR	一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	400	0:09:00
2)	200	×	2	1	4' 20"	5	FR	↓200mの泳ぎをキープ	400	0:08:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
<b>DOWN</b>									100	0:02:00
Total									1950	0:58:35



2021/9/13 月曜日

【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 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	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
swim	50	×	3	1	1' 30"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
swim										
1)	50	×	5	1	1' 15"	3~4	FR	一定ペース HR22-24/10"	250	0:06:15
2)	100	×	3	1	2' 20"	5	FR	一定ペース ペースアップ HR24-26/10"	300	0:07:00
2)	200	×	2	1	4' 30"	5	FR	↓200mの泳ぎをキープ	400	0:09:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:58:05