



【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/15 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 スイム	800	0:11:00	
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:40	
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
								各自、T字ターン or ノーマルターン を選択			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4500	1:24:10	



【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
エアロビク能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/15 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ 3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 45"	3～6	FR	1～3本 DES フォーム～スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
swim	400	×	2	1	5' 40"	3～4	FR	スムーズ HR22～24 スイム	800	0:11:20	
pull	400	×	2	1	5' 30"	3～4	FR	↓ ブイのみ	800	0:11:00	
pull	400	×	2.5	1	5' 20"	3～4	FR	↓ パドル+ブイ	1000	0:13:20	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	3	0' 50"	3～7	FR	T字ターン 1～3本 DES フォーム～スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4300	1:23:40	



【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディショニング調整
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/15 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
pull	400	×	2	1	6' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800	0:12:00	
pull	400	×	2	1	6' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:12:20	
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	FR	↓ スイム	800	0:12:40	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4100	1:25:30	



【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/15 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
pull	200	×	3	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	600	0:09:30	
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800	0:13:20	
swim	200	×	4	1	3' 30"	3~4	FR	↓ スイム	800	0:14:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00	
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:25:20	