



【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	~50	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	~50	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	60~	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	~50	FR	5ドックブル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード 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	65~75	FR	スムース HR22~24 スイム	800	0:11:00
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:40
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	65~75	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	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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

		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	~50	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	~50	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	60~	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	~50	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	50~80	FR	1~3本 DES	フォーム~スマースハード メインへの準備	300	0:04:30	
			1	4	0' 30"				セットテスト30秒			0:02:00	
swim	400	×	2	1	5' 40"	3~4	65~75	FR	スマース	HR22~24 スイム	800	0:11:20	
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	65~75	FR	↓	ブイのみ	800	0:11:00	
pull	400	×	2.5	1	5' 20"	3~4	65~75	FR	↓	パドル+ブイ	1000	0:13:20	
			1	2	0' 30"				セットテスト30秒			0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー			150	0:04:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン	1~3本 DES フォーム~スマースハード 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

C

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time
W-up											
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	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	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	60~	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	~50	FR	5ドックブル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード 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	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	800	0:12:00
pull	400	×	2	1	6' 10"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:12:20
pull	400	×	2	1	6' 20"	3~4	65~75	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	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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											
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	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	60~	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	~50	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	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード 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	65~75	FR	スムース HR22~24 パドル+ブイ	600	0:09:30
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓ ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 30"	3~4	65~75	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	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	3	0' 50"	3~7	50~80	FR	T字ターン 1~3本 DES フォーム～スムースハード 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