



2021/10/4 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	×	4	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	100	0:03:00	
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	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	×	9	1	1'35"	4	60~70 FR 一定ペース HR22-24/10"	900	0:14:15	
2)	100	×	9	1	1'30"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	900	0:13:30	
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:02:00	
Total								2800	0:59:05	



2021/10/4 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
drill	25	×	4	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	100	0:03:20
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	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	×	7	1	1' 45"	4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	700	0:12:15
2)	100	×	8	1	1' 40"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	800	0:13:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:58:45



2021/10/4 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	×	4	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	100	0:03:40
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	×	6	1	1' 55"	4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	600	0:11:30
2)	100	×	7	1	1' 50"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	700	0:12:50
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2300	0:59:20



2021/10/4 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	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:04:40
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' 05"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	300	0:06:30
swim										
1)	100	×	5	1	2' 05"	4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	500	0:10:25
2)	100	×	6	1	2' 00"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	600	0:12:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2100	0:58:55



2021/10/4 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
drill	25	×	4	1	1' 15"	2	FR	背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:05:00
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	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:00
swim										
1)	100	×	5	1	2' 15"	4	FR	一定ペース HR22-24/10"	500	0:11:15
2)	100	×	5	1	2' 10"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	500	0:10:50
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:57:25



2021/10/4 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
drill	25	×	4	1	1' 15"	2	~50	FR 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる	100	0:05:00
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	25	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
swim										
1)	100	×	5	1	2' 30"	4	60~70	FR 一定ペース HR22-24/10"	500	0:12:30
2)	100	×	4	1	2' 20"	5	70~80	FR 一定ペース HR24-26/10"	400	0:09:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:57:40