

【 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

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

9~10

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up 2	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill 2	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 2	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 2	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 5	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) 1	00	×	6	1	1'35"	4	60~70	FR	一定ペース HR22-24/10″	600	0:09:30
2) 2	200	×	6	1	3'00"	5	70~80	FR	一定ペース HR24-26/10″	1200	0:18:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN										100	0:02:00
Total										2800	0:58:50

2500

0:58:35

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

1~2

3~4 5~6

7~8 9~10

【 テーマ 】 レース期 スピード持久力の向上 腰を浮かす 長く持続できる

SUNNY FISH

Total

В maxHR% 目的 強度 種目 Set Cycle Time Distance 0:05:00 1 0'40" CHO 好きな種目で身体の状態をチェック W-up 25 \times 8 200 0:05:20 1 0'50" 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる drill 25×4 2 ~50 100 0:03:20 1 0'50" FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ drill 25×6 ~50 150 0:05:00 1 0'50" サイト・キック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す drill 25×6 2 ~50 150 0:05:00 2 0'55" 3~6 50~80 swim 50 × FR DES E~H メインへの準備 300 0:05:30 swim 一定ペース HR22-24/10" 1 1'45" FR 100×5 60~70 500 0:08:45 3' 20" 一定ペース HR24-26/10" 200 × 70~80 FR 1000 0:16:40 0'30" 1 1)→2)レスト30秒 0:00:30 DOWN 100 0:02:00

2300

0:59:15

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

水曜日

【強度】

1~2

3~4 5~6

7~8

9~10

【 テーマ 】 レース期 スピード持久力の向上 腰を浮かす 長く持続できる

SUNNY FISH

Total

C maxHR% 目的 強度 種目 Set Cycle Time Distance 0:05:00 1 0'40" CHO 好きな種目で身体の状態をチェック W-up 25 \times 8 200 0:05:20 1 0'55" 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる drill 25×4 2 ~50 100 0:03:40 1 0'55" FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 25×6 drill ~50 150 0:05:30 1 0'55" サイト・キック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す drill 25×6 2 ~50 150 0:05:30 2 1'00" 3~6 50~80 swim 50×3 FR DES E〜H メインへの準備 300 0:06:00 swim 一定ペース HR22-24/10" 1 1'55" FR 100×5 60~70 500 0:09:35 3' 40" 一定ペース HR24-26/10" 200 × 70~80 FR 800 0:14:40 0'30" 1 1)→2)レスト30秒 0:00:30 DOWN 100 0:02:00



【 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

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

9~10

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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	×	3	1	2' 05"	4	60~70	FR	一定ペース HR22-24/10″	300	0:06:15
2)	200	×	4	1	4' 00"	5	70~80	FR	一定ペース HR24-26/10″	800	0:16:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						100	0:02:00
Total										2100	0:58:45

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

水曜日

【強度】

1~2 3~4

5~6

7~8 9~10

【 テーマ 】 レース期

SUNNY FISH

スピード持久力の向上 腰を浮かす 長く持続できる

Ε maxHR% 目的 強度 種目 Set Cycle Time Distance 0:05:00 1 0'40" CHO 好きな種目で身体の状態をチェック W-up 25 \times 8 200 0:05:20 1 1'15" 背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる drill 25×4 2 ~50 100 0:05:00 1 1'00" FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ drill 25×6 ~50 150 0:06:00 1 1'00" サイト・キック 2回呼吸ストロークチェンジ 水中で戻す drill 25×6 2 ~50 150 0:06:00 2 0'40" 3~6 50~80 FR DES E~H メインへの準備 150 0:04:00 swim 1 2'15" 一定ペース HR22-24/10" FR 100×4 60~70 400 0:09:00 4' 20" 一定ペース HR24-26/10" 200 × 70~80 FR 0:13:00 600 0'30" 1 1)→2)レスト30秒 0:00:30 DOWN 100 0:02:00 Total 1850 0:57:20

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

水曜日

【強度】

1~2

3~4 **5~6**

7~8 9~10

【テーマ】 スピード持久力の向上

SUNNY FISH

姿勢づくり 腰を浮かす 長く持続できる

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	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	1'15"	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	サイト・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	×	3	1	2'30"	4	60~70	FR	一定ペース HR22-24/10″	300	0:07:30
2)	200	×	3	1	4' 40"	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		0:00:30
DOWN										100	0:02:00
Total										1750	0:57:20