



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	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	
pull	100	×	3	3	1'25"	6	70~80 FR レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" パドル+ブイ	900	0:12:45	0:01:00
			1	2	0'30"		レスト30秒			
swim	200	×	5	1	3'05"	4	60~70 FR T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	1000	0:15:25	
DOWN								100	0:02:00	
Total								2900	0:58:30	



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	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
pull	100	×	3	2	1' 35"	6	70~80	FR レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	600	0:09:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	60~70	FR T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	1000	0:16:40
DOWN									100	0:02:00
Total									2600	0:57:50



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	300	0:06:00
pull	100	×	3	2	1' 50"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	600	0:11:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	3.5	1	3' 45"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	700	0:13:07
DOWN									100	0:02:00
Total									2300	0:57:38



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:40
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:15
pull	100	×	3	2	1' 55"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	600	0:11:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	3.5	1	4' 00"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	700	0:14:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:57:15



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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	×	4	1	1' 15"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	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	50	×	3	1	1' 15"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:45
pull 100 × 3 2 2' 05" 6 70~80 FR レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+フイ										
1 1 0' 30" レスト30秒										
swim 100 × 5 1 2' 15" 4 60~70 FR T字ターン 一定ペース HR22-24/10"										
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:57:20



2021/10/11 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
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

【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	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	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' 45"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
pull	100	×	3	2	2' 20"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+フイ	600	0:14:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	100	×	4	1	2' 30"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	400	0:10:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:58:20