



2021/10/13 水曜日

【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	50	×	4	3	0' 50"	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	0:10:00
			1	2	0' 30"			レスト30秒		0:01:00
swim	300	×	3	1	5' 00"	4	60~70	FR T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	900	0:15:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2500	0:57:10



2021/10/13 水曜日

【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	50	×	4	2	0' 55"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	400	0:07:20
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	300	×	3	1	5' 45"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	900	0:17:15
DOWN									100	0:02:00
Total									2300	0:58:05



2021/10/13 水曜日

【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	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	400	0:08:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	300	×	3	1	6' 00"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	900	0:18:00
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:57:45



2021/10/13 水曜日

【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	50	×	3	2	1' 10"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	4	1	4' 30"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	800	0:18:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:58:35



2021/10/13 水曜日

【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 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	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:30
pull	50	×	3	2	1' 20"	6	FR	レースペース以上 一定ペース HR26-28/10" ハドル+ブイ	300	0:08:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	3	1	5' 00"	4	FR	T字ターン 一定ペース HR22-24/10"	600	0:15:00
DOWN									100	0:02:00
Total									1750	0:57:20