2021/10/18　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
												0:05:00
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	0:05:20
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	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0’45”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き		100	0:03:00
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	×	6	1	1’30”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ		600	0:09:00
pull	100	×	7	1	1’30”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ		700	0:10:30
swim	100	×	8	1	1’30”	5	70～80	FR	↓　スイム		800	0:12:00
			1	2	0’30”				ﾚｽﾄ30秒			0:01:00
DOWN											100	0:02:00
Total											3000	0:58:50

2021/10/18　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
													0:05:00
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	0:05:20
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	×	4			1	0’50”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:20
drill	25	×	4			1	0’50”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き	100	0:03:20
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	×	6			1	1’40”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ	600	0:10:00
2）	100	×	6			1	1’40”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ	600	0:10:00
2）	100	×	6			1	1’40”	5	70～80	FR	↓　スイム	600	0:10:00
			1			2	0’30”				1）→2）→3）ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
DOWN												100	0:02:00
Total												2700	0:58:50

2021/10/18　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
													0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4		1	0’55”	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	0:03:40
drill	25	×	4		1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:03:40
drill	25	×	4		1	0’55”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き		100	0:03:40
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	×	5		1	1’50”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ		500	0:09:10
2）	100	×	5		1	1’50”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ		500	0:09:10
2）	100	×	5		1	1’50”	5	70～80	FR	↓　スイム		500	0:09:10
			1		2	0’30”				1）→2）→3）ﾚｽﾄ30秒			0:01:00
DOWN												100	0:02:00
	Total											2400	0:57:50

2021/10/18　月曜日

SUNNY FISH

【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
											0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’10”	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	0:04:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0’55”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇:右向き　偶:左向き	100	0:03:40
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	×	4	1	2’00”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ	400	0:08:00
2）	100	×	4	1	2’00”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ	400	0:08:00
2）	100	×	5	1	2’00”	5	70～80	FR	↓　スイム	500	0:10:00
			1	2	0’30”				1）→2）→3）ﾚｽﾄ30秒		0:01:00
DOWN										100	0:02:00
Total										2200	0:57:50

2021/10/18　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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’15”	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	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き		100	0:04:00
swim	25	×	3	2	0’40”	3～6	50～80	FR	DES　E～H　ﾒｲﾝへの準備		150	0:04:00
swim												
1）	100	×	4	1	2’15”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ		400	0:09:00
2）	100	×	4	1	2’15”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ		400	0:09:00
2）	100	×	4	1	2’15”	5	70～80	FR	↓　スイム		400	0:09:00
			1	2	0’30”				1）→2）→3）ﾚｽﾄ30秒			0:01:00
DOWN											100	0:02:00
Total											1950	0:57:20

2021/10/18　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
												0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1’15”	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	0:05:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ﾉｰﾎﾞｰﾄﾞｷｯｸ　ﾋﾞｰﾄ板なし　けのび姿勢をｷｰﾌﾟ		100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1’00”	2	～50	FR	ｻｲﾄﾞｷｯｸ 2ｽﾄﾛｰｸ1ﾌﾞﾚｽ　奇：右向き　偶：左向き		100	0:04:00
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
pull	100	×	4	1	2’30”	3～4	60～70	FR	一定ﾍﾟｰｽ　HR22-24/10″　パドル＋ブイ		400	0:10:00
2）	100	×	4	1	2’30”	5	70～80	FR	↓HR24-26/10″　ブイのみ		400	0:10:00
2）	100	×	3	1	2’30”	5	70～80	FR	↓　スイム		300	0:07:30
			1	2	0’30”				1）→2）→3）ﾚｽﾄ30秒			0:01:00
DOWN											100	0:02:00
Total											1850	0:58:20