



2021/10/20 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
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(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 ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	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	100	0:03:00	
swim	50	×	3	1	0'50"	3~6	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:02:30	
pull	100	×	7	1	1'35"	4	65~75 FR 一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	700	0:11:05	
swim	200	×	7	1	3'00"	5	70~80 FR 一定ペース HR24-26/10"	1400	0:21:00	
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30秒			0:00:30
DOWN								100	0:02:00	
Total								2850	0:57:55	



2021/10/20 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
 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 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
swim	50	×	3	1	0' 55"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:02:45
pull	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	600	0:10:30
swim	200	×	6	1	3' 20"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	1200	0:20:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2550	0:57:35



2021/10/20 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
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	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	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 00"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:03:00
pull	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	600	0:11:30
swim	200	×	5	1	3' 40"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	1000	0:18:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2350	0:58:10



2021/10/20 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
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	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	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	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	100	0:03:40
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	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	400	0:08:20
swim	200	×	5	1	4' 00"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	1000	0:20:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									2150	0:57:55



2021/10/20 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
 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(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	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	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	100	0:04:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	DES E~H メインへの準備	150	0:04:00
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	400	0:09:20
swim	200	×	4	1	4' 30"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	800	0:18:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									1950	0:58:40



2021/10/20 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
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	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	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	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	100	0:04:00
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	1	2' 20"	4	FR	一定ペース HR22-24/10" ブイのみ	300	0:07:00
swim	200	×	4	1	4' 30"	5	FR	一定ペース HR24-26/10"	800	0:18:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30
DOWN									100	0:02:00
Total									1850	0:56:50