



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 エアロビク能力の向上  
 筋持久力の向上

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【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											0:10:00
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	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
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:00
			1	4	0'30"				レスト30秒		0:02:00
pull	200	×	4	1	3'05"	5	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	800	0:12:20
swim	200	×	6	1	3'00"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	1200	0:18:00
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0'30"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
swim	25	×	6	1	1'00"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	150	0:06:00
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3200		1:29:10



【テーマ】 レース期  
姿勢づくり  
エアロビック能力の向上  
筋持久力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
	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
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	4	0' 30"					0:02:00	
pull	200	×	4	1	3' 25"	5	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	800	0:13:40
swim	200	×	4.5	1	3' 20"	4	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	900	0:15:00
				1	0' 30"						
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2850	1:27:50	



【テーマ】 レース期  
姿勢づくり  
エアロビック能力の向上  
筋持久力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
	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
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
			1	4	0' 30"					0:02:00	
pull	200	×	3	1	4' 05"	5	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	600	0:12:15
swim	200	×	4	1	4' 00"	4	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	800	0:16:00
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカハリー	150	0:04:00
swim	25	×	4	1	1' 00"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:00
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2400	1:28:00	



【テーマ】 レース期  
 姿勢づくり  
 エアロビク能力の向上  
 筋持久力の向上

2021/10/23 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢・タイミング  
 【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										0:10:00	
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	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
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
swim	50	×	3	1	1'15"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45
			1	4	0'30"					0:02:00	
pull	150	×	4	1	3'30"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	600	0:14:00
swim	150	×	4	1	3'20"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	600	0:13:20
			1	1	0'30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0'45"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	25	×	4	1	1'10"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2150	1:28:15	



【テーマ】 レース期  
姿勢づくり  
エアロビック能力の向上  
筋持久力の向上

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【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										0:10:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20
	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
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:00
			1	4	0' 30"					0:02:00	
pull	100	×	5	1	3' 00"	4	60~70	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	500	0:15:00
swim	100	×	4	1	2' 55"	5	70~80	FR	↓ HR24~26 ブイの時のキャッチを意識	400	0:11:40
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカハリー	100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 10"	8	80~	FR	ハード フローティングスタート	100	0:04:40
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									1750	1:28:20	