



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

3

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim											
1)	200	×	1	5	3' 00"	3~4 60~75	IM	スムーズ 奇)IM 偶)逆IM	1000		0:15:00
2)	200	×	1	5	2' 40"	3~4 60~75	FR	↓	1000		0:13:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4000		1:25:30



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/27 水曜日

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】

3

B												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up												0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400			0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100			0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100			0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100			0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300			0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:30
swim												
1)	200	×	1	5	3' 20"	3~4	IM	スムーズ 奇)IM 偶)逆IM	1000			0:16:40
2)	200	×	1	4	2' 50"	3~4	FR	↓	800			0:11:20
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし				
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150			0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100			0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100			0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100			0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100			0:02:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒				0:01:30
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	450			0:09:00
								ストロークテンポ・リズムを大切に				
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total									3800			1:25:10



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/27 水曜日

【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】

3

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim											
1)	200	×	1	4	3' 40"	3~4 60~75	IM	スムーズ 奇)IM 偶)逆IM	800		0:14:40
2)	200	×	1	4	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓ 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	800		0:12:40
cho	25	×	6	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3600		1:26:00



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

3

D (レースない組)

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	1	7	2' 00"	3~4 60~75	IM	スムーズ 奇)IM 偶)逆IM	700	0:14:00
2)	100	×	1	7	1' 45"	3~4 60~75	FR	↓	700	0:12:15
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3400	1:25:25



【テーマ】移行期
リカバリー・リフレッシュ
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
ストローク効率の向上

2021/10/27 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

3

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	1	7	2' 10"	3~4 60~75	IM	スムーズ 奇)IM 偶)逆IM	700	0:15:10
2)	100	×	1	6	1' 50"	3~4 60~75	FR	↓	600	0:11:00
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
cho	25	×	6	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3 ~50	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100	0:02:40
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~7 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3200	1:25:00