



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能の向上
 ストローク効率の向上

2021/11/19 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
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	0:05:00	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	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	
P/S	300	×	4	3	3' 50"	3~4	60~75	FR スムース HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	3600	0:46:00	
			1	2	0' 30"			高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり セットレスト30秒		0:01:00	
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' 40"	2	~50	FR パドルスカーリング 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	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	BR・FR 15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:02:40	
	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 パドルあり	100	0:02:40	
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	50・80	FR 2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~6セット:スイム	450	0:09:00	
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5500	1:36:50	

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' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	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
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200	0:16:00
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	60~75	FR	↓ ブイのみ	1200	0:16:00
swim	300	×	3.5	1	4' 00"	3~4	60~75	FR	↓ スイム	1050	0:14:00
			1	2	0' 30"					セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	
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' 40"	2	~50	FR	パドルスカーリング 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:02:40
	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 パドルあり	100	0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	50・80	FR	2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~6セット:スイム	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5350		1:36:50



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能の向上
 ストローク効率の向上

2021/11/19 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	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
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200		0:16:40
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:16:40
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ スイム	900		0:12:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
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' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~6セット:スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5200		1:36:40

D											
			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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 50"	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		0:05:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~6セット:スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4900		1:37:20



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能の向上
 ストローク効率の向上

2021/11/19 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

E											
			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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	50	×	3	2	0' 55"	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		0:05:30
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:16:40
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	800		0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~6セット:スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4500		1:36:10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	7	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350	0:07:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ヒート版は沈めない	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	50	×	3	2	1' 10"	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	0:07:00
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00
pull	100	×	4	1	2' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400	0:09:20
pull	100	×	4	1	2' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	400	0:09:20
swim	100	×	4	1	2' 20"	3~4	FR	↓ スイム	400	0:09:20
								セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	パドルスカーリング ブイあり 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100	0:04:00
swim	25	×	3	4	0' 45"	3-8	FR	2本フォーム 1本ハード 1~2セット:パドルスイム 3~4セット:スイム	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									2950	1:35:00

EN1
EN2
EN3
SP1
SP2
SP3

49.2%
40.7%