



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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	×	6	1	0' 45"	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	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート <small>バイあり</small>	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート <small>バイなし</small>	150	0:05:00	
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	50~80 FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:00	
swim										
1)	50	×	1	6	0' 40"	9	80~ FR 全力!!!	300	0:04:00	
2)	100	×	1	6	2' 20"	2	~50 FR イージー フォーム レストなし	600	0:14:00	
DOWN								100	0:03:00	
Total								2000	0:57:20	



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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
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	×	6	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	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイあり</small>	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイなし</small>	150	0:05:30
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	50~80	FR DES E~H メインへの準備	150	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	5	0' 40"	9	80~	FR 全力!!!	250	0:03:20
2)	100	×	1	5	2' 30"	2	~50	FR イージー フォーム レストなし	500	0:12:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1850	0:57:20



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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
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	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイあり</small>	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイなし</small>	150	0:06:00
swim	25	×	3	2	0' 30"	3~7	FR	DES E~H <small>メインへの準備</small>	150	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 45"	9	FR	全力!!!	200	0:03:00
2)	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	イージー フォーム レストなし	400	0:10:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1700	0:56:40



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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	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	×	6	1	0' 55"	2	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	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイあり</small>	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイなし</small>	150	0:06:00
swim	25	×	3	2	0' 40"	3~7	FR	DES E~H <small>メインへの準備</small>	150	0:04:00
swim										
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	FR	全力!!!	200	0:03:20
2)	100	×	1	3	2' 40"	2	FR	イージー フォーム レストなし	300	0:08:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1600	0:56:00



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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 0:05:20
drill	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
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	×	6	1	1' 00"	2	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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイあり</small>	150	0:06:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイなし</small>	150	0:06:30
swim	25	×	4	1	0' 40"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:02:40
swim										
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	FR	全力!!!	200	0:03:40
2)	100	×	1	3	2' 50"	2	FR	イージー フォーム レストなし	300	0:08:30
DOWN									100	0:03:00
Total									1550	0:57:40



2021/11/1 月曜日

【テーマ】
 移行期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 3

【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' 05"	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	0:04:20
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	×	6	1	1' 00"	2	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	150	0:06:00
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイあり</small>	150	0:06:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート <small>ブイなし</small>	150	0:06:30
swim	25	×	4	1	0' 45"	3~7	FR	DES E~H メインへの準備	100	0:03:00
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	FR	全力!!!	150	0:03:00
2)	100	×	1	3	3' 00"	2	FR	イージー フォーム レストなし	300	0:09:00
DOWN									100	0:03:00
Total									1500	0:58:10