

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' 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
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	ドリル フリー	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	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	1200		0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:15:30
swim	400	×	4	1	5' 10"	3~4	FR	↓スイム	1400		0:18:05
			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	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	FLY・FR	1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2~3セット:パドルスイム フリー 4~6セット:スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5800		1:42:35



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/11/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

B												Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的					
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	
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	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		0:03:00	
	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	
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR スムース HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム		1200		0:16:00	
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	60~75	FR ↓ブイのみ		1200		0:16:00	
swim	400	×	3.25	1	5' 20"	3~4	60~75	FR ↓スイム		1300		0:17:20	
			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	FLY・FR 1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2~3セット:パドルスイム フリー 4~6セット:スイム		450		0:09:00	
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total										5700		1:43:10	

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
	25	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
	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
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	1200		0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:30
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓スイム	1200		0:16:30
			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	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	FLY・FR	1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2~3セット:パドルスイム フリー 4~6セット:スイム	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5600		1:43:20



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/11/26 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

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
	25	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
	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
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	1200		0:17:00
pull	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:17:00
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓スイム	1200		0:17:00
			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	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	4	0' 30"	3~8	FLY・FR	1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2セット:パドルスイム フリー 3~4セット:スイム	300		0:06:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5450		1:41:50

E											
			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' 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	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000	0:16:40	
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ スイム	1000	0:16:40	
			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' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100	0:02:40	
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~8	FLY・FR	1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2セット:パドルスイム フリー 3~4セット:スイム	300	0:08:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									4750	1:42:30	



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/11/26 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

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/ビート版は沈めない	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	×	5	1	2'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	500		0:11:40
pull	100	×	5	1	2'20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	500		0:11:40
swim	100	×	5	1	2'20"	3~4	FR	↓ スイム	500		0:11:40
			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	×	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	FLY・FR	1~3本 DES フォーム~ハード 1セット:パドルスイム バタフライ 2セット:パドルスイム フリー 3~4セット:スイム	300		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3250		1:42:00