



【テーマ】
 姿勢づくり
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビック能力の向上

| | |
|---------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| A | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| 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 | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 45" | 2 | 50 | FR | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | 0:01:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 4~5 | 65~80 | FR | 一定ペース HR22~26/10秒 | 300 | 0:05:00 |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 4~5 | 65~80 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 400 | 0:06:40 |
| 3) | 200 | × | 3 | 1 | 3' 10" | 4~5 | 65~80 | FR | ↓100mの泳ぎをキープ | 600 | 0:09:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | 80~ | FR | ハート | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 2100 | 0:57:40 | |



【テーマ】
 姿勢づくり
 最適なストローク数とタイムのバランス
 エアロビク能力の向上

| | |
|---------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| B | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| 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 | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 100 | 0:03:20 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | 50 | FR | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ | 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 | 1' 00" | 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 | 0:04:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | 0:01:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 0' 55" | 4~5 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~26/10秒 | 250 | 0:04:35 |
| 2) | 100 | × | 4 | 1 | 1' 50" | 4~5 | 65~75 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 400 | 0:07:20 |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 3' 40" | 5 | 70~80 | FR | ↓100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:07:20 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | 25 | × | 4 | 1 | 1' 00" | 8 | 80~ | FR | ハート | 100 | 0:04:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1850 | 0:57:45 | |



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

| 【泳法注意】 | 【強度】 |
|---------|------|
| 姿勢 | 1~2 |
| 【主観的強度】 | 3~4 |
| 5 | 5~6 |
| | 7~8 |
| | 9~10 |

| C | | | | | | | | | | | |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0:05:00 | 0:05:20 |
| drill | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | 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 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 55" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 100 | 0:03:40 |
| | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | レスト30秒 | | 0:01:30 |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 00" | 4~5 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~26/10秒 | 250 | 0:05:00 |
| 2) | 100 | × | 3 | 1 | 2' 00" | 4~5 | 65~75 | FR | ↓50mの泳ぎをキープ | 300 | 0:06:00 |
| 3) | 200 | × | 2 | 1 | 4' 00" | 5 | 70~80 | FR | ↓100mの泳ぎをキープ | 400 | 0:08:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | | 1)→2)→3)レスト30秒 | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | | タイムとストローク数が大きく変化しないように | | |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | 0:02:40 | |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 8 | 80~ | FR | ハード | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 1700 | 0:57:10 |



【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

| | |
|---------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| D | | | | | | | | | | | |
|-------|----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | 50 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 150 | 0:06:30 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 05" | 2 | 50 | FR | オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ | 150 | 0:06:30 |
| | 25 | × | 6 | 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 | 150 | 0:06:30 |
| | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | 0:01:30 | |
| swim | | | | | | | | | | | |
| 1) | 25 | × | 6 | 1 | 0' 45" | 3 | 60~70 | FR | ストロークカウント HR22~24/10秒 | 150 | 0:04:30 |
| 2) | 50 | × | 5 | 1 | 1' 30" | 4 | 65~75 | FR | ↓25mの泳ぎをキープ | 250 | 0:07:30 |
| | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | | 0:00:30 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 50 | 0:01:40 | |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 8 | 80~ | FR | ハード | 50 | 0:02:00 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1200 | 0:56:50 | |



2021/10/30 土曜日

【テーマ】
姿勢づくり
最適なストローク数とタイムのバランス
エアロビック能力の向上

| | |
|---------|------|
| 【泳法注意】 | 1~2 |
| 姿勢 | 3~4 |
| 【主観的強度】 | 5~6 |
| 5 | 7~8 |
| | 9~10 |

| E | | | | | | | | | | | |
|-------|----|---|-----|-------|--------|--------|-------|------------------|---------------------------------------------|---------|---------|
| | | | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的 | Distance | Time | |
| W-up | | | | | | | | | | | |
| cho | 25 | × | 6 | 1 | 0' 50" | 1 | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック | 150 | 0:05:00 | |
| drill | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない | 150 | 0:07:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | 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 | 0:07:00 |
| | 25 | × | 6 | 1 | 1' 10" | 2 | 50 | FR | ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ | 150 | 0:07:00 |
| | 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 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | | | 0:01:30 | |
| swim | 25 | × | 12 | 1 | 0' 50" | 3 | 60~70 | FR | 一定ペース HR22~24/10秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように | 300 | 0:10:00 |
| cho | 25 | × | 2 | 1 | 1' 00" | 1 | | CHO | 好きな種目でリカハリー | 50 | 0:02:00 |
| swim | 25 | × | 2 | 1 | 1' 15" | 8 | 80~ | FR | ハート | 50 | 0:02:30 |
| DOWN | | | 1 | 1 | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 1100 | 0:57:00 | |