



2021/11/2 火曜日

【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
 エアロビク能力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【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											0:10:00
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/ビート板は沈めない	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
	25	×	6	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	150	0:04:30
	25	×	6	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	150	0:04:30
	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
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	7	1	1' 40"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	700	0:11:40
swim	100	×	6	1	1' 40"	4	60~70	FR	↓ スイム	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	6	0' 40"	2	60~70	FR	イージーフォーム	300	0:08:00
2)	25	×	1	6	0' 20"	9	80~	FR	ハード	150	0:02:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3000		1:27:40



2021/11/2 火曜日

【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
 エアロビク能力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【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											0:10:00
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	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	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	×	6	1	0' 50"	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		0:05:00
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300		0:06:00
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
pull	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	600		0:11:00
swim	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	↓ スイム	500		0:09:10
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	6	0' 45"	2	FR	イージーフォーム	300		0:09:00
2)	25	×	1	6	0' 30"	9	FR	ハード	150		0:03:00
								レストなし			
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2700		1:27:30



2021/11/2 火曜日

【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
 エアロビク能力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【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											0:10:00
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' 55"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	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	0:03:40
	25	×	6	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	150	0:05:30
	25	×	6	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	150	0:05:30
	25	×	6	1	0' 55"	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	0:05:30
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	5	1	2' 00"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	500	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 00"	4	60~70	FR	↓ スイム	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
swim											
1)	25	×	2	4	0' 45"	2	60~70	FR	イージーフォーム	200	0:06:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	80~	FR	ハード	100	0:02:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2450		1:27:20



2021/11/2 火曜日

【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】
姿勢
【主観的強度】
4

【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											0:10:00
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	×	4	1	1' 05"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100		0:04:20
	25	×	4	1	1' 10"	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		0:04:40
	25	×	6	1	1' 05"	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		0:06:30
	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150		0:06:30
swim	25	×	6	1	1' 05"	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		0:06:30
	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	50~80	0:04:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
pull	50	×	6	1	1' 20"	4	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	300		0:08:00
swim	50	×	6	1	1' 20"	4	FR	↓ スイム	300		0:08:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:01:30
swim											
1)	25	×	2	4	0' 45"	2	FR	イージー フォーム	200		0:06:00
2)	25	×	1	4	0' 30"	9	FR	ハード	100		0:02:00
								レストなし			
DOWN			1	1							0:10:00
Total									1900		1:26:30



2021/11/2 火曜日

【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
 エアロビク能力の向上

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

【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											0:10:00
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	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:40
	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
	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
swim	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00
	25	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:05:00
			1	5	0' 30"				レスト30秒		0:02:30
pull	25	×	10	1	0' 50"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	250	0:08:20
swim	25	×	10	1	0' 50"	4	60~70	FR	↓ スイム	250	0:08:20
			1	1	0' 30"				レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50		0:02:00
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	2	60~70	FR	イージーフォーム	100	0:04:00
2)	25	×	1	2	0' 40"	9	80~	FR	ハード	50	0:01:20
									レストなし		
DOWN			1	1							0:10:00
Total									1650		1:27:40