



【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  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
3・9	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	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	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	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30
			1	5	0' 30"	50~80		レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	7	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	700	0:11:40
swim	100	×	7	1	1' 40"	4	FR	↓ スイム	700	0:11:40
			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	50	×	4	1	3' 00"	9	FR	全力!!!	200	0:12:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2750	1:28:20



【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  
絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	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 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	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	×	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
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	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	×	6	1	1' 50"	4	60~70 FR 一定ペース HR22~24 ブイのみ	600	0:11:00
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	60~70 FR ↓ スイム	600	0:11:00
			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	50	×	4	1	3' 00"	9	- FR 全力!!!	200	0:12:00
DOWN			1	1					0:10:00
Total								2550	1:28:50



【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  
絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
3・9	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	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	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	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	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	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	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	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	500	0:10:00
swim	100	×	4	1	2' 00"	4	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	好きな種目でリカハリー	100	0:02:40
swim	50	×	3	1	3' 00"	9	FR	全力!!!	150	0:09:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2300	1:28:20



2021/11/30 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  
 絶対スピードの向上

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
3・9	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	ノボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒		0:02:30
pull	100	×	5	1	2' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	500	0:12:30
swim	100	×	5	1	2' 30"	4	FR	↓ スイム	500	0:12:30
			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	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	全力!!!	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1950	1:27:00



【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  
絶対スピードの向上

【泳法注意】	【強度】
姿勢	1~2
【主観的強度】	3~4
3・9	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	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	0:04:40
	25	×	4	1	1' 15"	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	0:05:00
	25	×	6	1	1' 10"	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	0:07:00
	25	×	6	1	1' 10"	2	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	×	3	2	0' 50"	3~6	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	50	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24 ブイのみ	400	0:12:00
swim	50	×	8	1	1' 30"	4	FR	↓ スイム	400	0:12:00
			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	50	×	2	1	3' 00"	9	FR	全力!!!	100	0:06:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1750	1:28:10