



2021/12/14 火曜日

【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	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	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	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ヒート フイあり	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1キックローリングストローク~2ヒート フイなし	100		0:03:20
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:05:30
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
pull	100	×	10	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1000		0:16:40
swim	100	×	10	1	1' 40"	4	FR	↓	1000		0:16:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
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	×	2	1	1' 30"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	100		0:03:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total									3200		1:28:30



2021/12/14 火曜日

【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	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	0' 50"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100		0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:06:00
			1	5	0' 30"			レスト30秒			0:02:30
pull	100	×	9	1	1' 50"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900		0:16:30
swim	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	↓	800		0:14:40
			1	1	0' 30"			レスト30秒 浮いた姿勢をキープ。キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			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	×	2	1	1' 30"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	100	85~	0:03:00
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2900		1:28:30



2021/12/14 火曜日

【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	×	4	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	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100		0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイなし	100		0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	50~80	0:06:30
			1	6	0' 30"			レスト30秒			0:03:00
pull	100	×	8	1	2' 00"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800		0:16:00
swim	100	×	7	1	2' 00"	4	FR	↓	700		0:14:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒			0:00:30
								浮いた姿勢をキープ。キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング			
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	×	1	1	1' 30"	7~8	FR	ハード 神経系刺激	50	85~	0:01:30
DOWN			1	1							0:10:00
Total									2650		1:27:50



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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
	25	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~7	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	×	6	1	2' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:15:00
swim	100	×	6	1	2' 30"	4	FR	↓	600	0:15:00
			1	1	0' 30"			レスト30秒 浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	1	1	1' 30"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	50	0:01:30
DOWN			1	1						0:10:00
Total									2150	1:28:40



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる

【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	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	×	4	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	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	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	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート フイなし	100	0:04:40
swim	25	×	3	2	0' 50"	3~7	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	×	9	1	1' 30"	4	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	450	0:13:30
swim	50	×	9	1	1' 30"	4	FR	↓	450	0:13:30
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30
								浮いた姿勢をキープ キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり キャッチからのスムーズなストロークの乗せ込みとタイミング		
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	2	1	1' 00"	7~8	FR	ハート 神経系刺激	50	0:02:00
DOWN			1	1						0:10:00
Total									1850	1:28:40