



2022/1/29 土曜日

【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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										
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' 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 1プレス2ストローク 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ビート フイあり	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	0:05:30
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	2	6	1' 35"	3~4	FR	一定ペース フォーム	1200	0:19:00
2)	100	×	1	6	1' 30"	5	FR	↓ハード 1)よりも速く	600	0:09:00
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2600	0:57:40



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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										
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' 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 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	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ビート フイあり	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:00
			1	3	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim										
1)	100	×	2	5	1' 50"	3~4	FR	一定ペース フォーム	1000	0:18:20
2)	100	×	1	5	1' 40"	5	FR	↓ハート 1)よりも速く	500	0:08:20
								レストなし		
DOWN			1	1						0:03:00
Total									2300	0:57:30



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 長く持続できる

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

C

	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' 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	0' 55"	2	50	FR サイドキック 1フレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
	25 × 4	1	0' 55"	2	50	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
swim	50 × 3	1	1' 05"	3~7	50~80	FR DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:15
		1	0' 30"			各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim								
1)	100 × 2	5	2' 00"	3~4	60~70	FR 一定ペース フォーム	1000	0:20:00
2)	100 × 1	5	1' 50"	5	70~80	FR ↓ハート 1)よりも速く	500	0:09:10
						レストなし		
DOWN		1	1					0:03:00
Total							2150	0:58:15



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 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										
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	0:05:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50 FR ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50 FR サイドキック 1フレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50 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	0:03:40
swim	50	×	3	1	1' 15"	3~7	50~80 FR DES 1本ずつスピードアップ	150	0:03:45	0:03:45
			1	3	0' 30"		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30	0:01:30
swim										
1)	100	×	2	4	2' 20"	3~4	60~70 FR 一定ペース フォーム	800	0:18:40	0:18:40
2)	100	×	1	4	2' 10"	5	70~80 FR ↓ハート 1)よりも速く	400	0:08:40	0:08:40
							レストなし			
DOWN			1	1						0:03:00
Total								1800		0:57:15



【テーマ】
 基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 スピード変化への対応力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢	3~4
【主観的強度】	5~6
4	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 0:05:00
drill	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
	25 × 4	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	100	0:04:40
	25 × 4	1	1' 10"	2	50	FR サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
swim	50 × 3	1	1' 30"	3~7	50~80	FR DES 1本ずつスピードアップ	150	0:04:30
	1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30
swim								
1)	50 × 2	6	1' 25"	3~4	60~70	FR 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:17:00
2)	50 × 1	6	1' 15"	5~6	70~80	FR レースペース HR24~27/10秒 14~16/6秒	300	0:07:30
						レストなし		
DOWN	1	1						0:03:00
Total							1500	0:57:30