



2021/12/23 木曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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											0:05:00
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	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	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	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~2本:ブイあり 3~4本:ブイなし	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:00
			1	3	0'30"				レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	12	1	0'50"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:00
2)	100	×	8	1	1'35"	3~4	60~75	FR	↓50mの泳ぎを意識	800	0:12:40
3)	200	×	4	1	3'10"	4	65~75	FR	↓100mの泳ぎを意識	800	0:12:40
4)	100	×	6	1	1'30"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	600	0:09:00
5)	50	×	4	1	0'45"	6	75~85	FR	↓100mの泳ぎを意識	200	0:03:00
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									3800		1:28:30



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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										0:05:00	
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	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プレス 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 1~2本:フイあり 3~4本:フイなし	100	0:03:20	
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:05:30	
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:00	
2)	100	×	8	1	1' 45"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	800	0:14:00	
3)	150	×	4	1	2' 40"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	600	0:10:40	
4)	100	×	4	1	1' 40"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	400	0:06:40	
5)	50	×	4	1	0' 50"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	200	0:03:20	
								レストなし			
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									3400	1:28:00	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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												0:05:00
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 2ストローク1プレス 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 1~2本:フイあり 3~4本:フイなし	100		0:03:40
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	3	0' 30"				レスト30秒			0:01:30
swim												
1)	50	×	12	1	1' 05"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600		0:13:00
2)	100	×	6	1	2' 05"	3~4	60~75	FR	↓50mの泳ぎを意識	600		0:12:30
3)	150	×	3	1	3' 05"	4	65~75	FR	↓100mの泳ぎを意識	450		0:09:15
4)	100	×	3	1	2' 00"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	300		0:06:00
5)	50	×	3	1	1' 00"	6	75~85	FR	↓100mの泳ぎを意識	150		0:03:00
									レストなし			
DOWN			1	1								0:15:00
Total										2900		1:28:05



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
エアロビックの向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【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										0:05:00	
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	1' 00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	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	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~2本:フイあり 3~4本:フイなし	100	0:04:00	
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~6	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30	
			1	3	0' 30"			レスト30秒		0:01:30	
swim											
1)	50	×	12	1	1' 10"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:14:00	
2)	100	×	4	1	2' 15"	3~4	FR	↓50mの泳ぎを意識	400	0:09:00	
3)	150	×	3	1	3' 20"	4	FR	↓100mの泳ぎを意識	450	0:10:00	
4)	100	×	3	1	2' 10"	5~6	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	300	0:06:30	
5)	50	×	2	1	1' 05"	6	FR	↓100mの泳ぎを意識	100	0:02:10	
								レストなし			
DOWN			1	1						0:15:00	
Total									2650	1:28:00	



2021/12/23 木曜日

【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 エアロビックの向上

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【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											0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150		0:05:30
drill	25	×	4	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	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	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート 1~2本:フイあり 3~4本:フイなし	100	0:04:20
swim	25	×	3	2	0' 45"	3~6	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)	25	×	12	1	0' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
2)	50	×	10	1	1' 30"	3~4	60~75	FR	↓25mの泳ぎを意識	500	0:15:00
3)	100	×	4	1	3' 00"	4	65~75	FR	↓50mの泳ぎを意識	400	0:12:00
4)	50	×	3	1	1' 20"	5~6	70~80	FR	ペースアップ HR24~27回/10秒 14~16回/6秒	150	0:04:00
5)	25	×	4	1	0' 40"	6	75~85	FR	↓50mの泳ぎを意識	100	0:02:40
									レストなし		
DOWN			1	1							0:15:00
Total									2050		1:27:10