



【テーマ】

基礎期

姿勢づくり 腰を浮かす

長く持続できる

レーススピード(LT)の強化

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

A

	Dis		Time	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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ノーボート・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 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:00
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	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	3	1' 30"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	900	0:13:30
2)	100	×	3	3	1' 40"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24 1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	900	0:15:00
C-down											0:03:00
Total										2600	0:57:50



【テーマ】

基礎期

姿勢づくり 腰を浮かす

長く持続できる

レーススピード(LT)の強化

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

B

	Dis		Time	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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ノーボート・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	50	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	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:20
swim	50	×	3	2	1' 00"	3~7	50~80	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	3	1' 45"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:10:30
2)	100	×	3	3	1' 50"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24 1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	900	0:16:30
C-down											0:03:00
Total										2300	0:57:50

2022/2/26 土曜日



【テーマ】

基礎期

姿勢づくり 腰を浮かす

長く持続できる

レーススピード(LT)の強化

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

C

	Dis		Time	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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ノーボート・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ブレス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	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:03:40
swim	50	×	3	2	1' 05"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:06:30
	1	3			0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	2	1' 55"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:11:30
2)	100	×	3	2	2' 05"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24 1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	600	0:12:30
C-down											0:03:00
Total										2000	0:56:20



【テーマ】

基礎期

姿勢づくり 腰を浮かす

長く持続できる

レーススピード(LT)の強化

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

5

D

	Dis		Time	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
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ノーボート・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	50	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) ブイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
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
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	3	2	2' 15"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	600	0:13:30
2)	100	×	3	2	2' 20"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24 1)~2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	600	0:14:00
C-down											0:03:00
Total										1800	0:57:45



【テーマ】
基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
長く持続できる
レーススピード(LT)の強化

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

E											
	Dis		Time	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
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	ノーボート・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 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キッククローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:04:40
swim	25	×	4	1	0' 50"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	100	0:03:20
	1	3			0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	3	1' 20"	5~6	70~80	FR	レースペース 10秒HR25~27	450	0:12:00
2)	50	×	3	3	1' 30"	3~4	60~70	FR	リカバリー 一定ペース 10秒HR22~24 1)～2):レスト無し 2)→1):レスト無し 浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク・強度変化を意識 スピードが上がっても動きを崩さない	450	0:13:30
C-down											
Total										1450	0:57:20