

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	X	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	X	4	1	0' 45"	2	<b>∼</b> 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	X	4	1	0' 45"	2	<b>∼</b> 50	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	0:03:00
drill	25	X	4	1	0' 45"	2	<b>∼</b> 50	FR		100	0:03:00
									ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック		
swim											
1)	50	×	_1_	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:01:40
2)	50	X	1	2	0' 50"	5	70 <b>~</b> 80	FR	_ ↓ 1 ) よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	X	1_	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2 ) よりスピート <b>゙</b> アップ	100	0:01:40
									レストなし		
swim											
1)	200	×	3	2	3' 05"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	1200	0:18:30
17										1200	0.10.00
2)	100	X	2	2	1' 30"	6	70~80	FR	1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	400	0:06:00
— <i>'</i>											0.00.00
3)	50	×	3	2	0' 45"	8	80~	FR	ハード HR28~/10秒	300	0:04:30
						4					
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:00
DOWN:	400									400	0.00.00
DOWN	100	X	1	1		1	<del>                                     </del>			100	0:03:00
Total										2800	0:58:50



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 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
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:00
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:5
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:01:5
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:5
swim									レストなし		
1)	150	×	3	2	2' 40"	4	60 <b>~</b> 70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	900	0:16:0
2)	100	×	2	2	1'40"	6	70~80	FR	1500m レースへ°ース以上 HR26~28/10秒	400	0:06:4
3)	50	×	3	2	0' 50"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒	300	0:05:0
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:0
OWN	100	×	1	1		1				100	0:03:0
Total										2500	0:58:2



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

									C		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホ・ート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 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	0:03:20
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	100	0:02:00
3)	50	X	1	2	1'00"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピート・アップ°	100	0:02:00
swim									レストなし		0102100
1)	100	×	4	2	1' 55"	4	60 <b>~</b> 70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:15:20
2)	100	×	2	2	1'50"	6	70 <b>~</b> 80	FR	1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	400	0:07:20
3)	50	×	2	2		8	80~	FR	ハート・HR28~/10秒	200	0:03:40
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1_	1_		1				100	0:03:00
Total										2300	0:58:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D   目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1		1		-	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 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	0:03:20
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:03:20
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート <b>゙</b> アップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1'05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
swim									レストなし		
1)	100	×	4	2	2'05"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:16:40
2)	50	×	3	2	1'00"	6	70 <b>~</b> 80	FR	1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	300	0:06:00
3)	50	×	2	2	0' 55"	8	80~	FR	ハート HR28~/10秒	200	0:03:40
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2200	0:59:00



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
				-		-		00	M.C.O. IT II. CONT. C / /		
drill	25	~	1	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	ED	ノーホート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
uriii	25	^	7	ı	1 00	2		117	ノールードイグ、ヒード似なし、ログい女男でイーノ	100	0.04.00
	٥.		4	_	47.007	•	<b>50</b>		ルパ*b . b ^ a l a - bu a *u a - 太 - 大 - 大 - 大 - 一 - 大 - 大 - 一 - 大 - 大 - 大	100	0.04.00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>∼</b> 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手	100	0:04:00
									ローリング・→プル タイミングを意識/ローリングで1キック		
swim											
1)	25	X	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	X	1	2	0'40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート <b>゙</b> アップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
0)	20		•		0 70		00	111	レストなし	00	0.01.20
									レメレタク		
swim											
1)	100	×	4	2	2' 15"	4	60~70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	800	0:18:00
- ' /	100										0.10.00
2)	50	×	2	0	1'05"	6	70~80	ED	1500 I.—7∧°—7 II. H. □□2620 /10₹h	200	0:04:20
2)	50	^			1 00	O	/0~80	ГК	1500m レースへ°ース以上 HR26~28/10秒	200	0:04:20
					.! !!				1* 1.man (1.0%)		
3)	50	×	2	2	1'00"	8	80 <b>~</b>	FR	ハート・ HR28~/10秒	200	0:04:00
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:00
			ı	ı	1 00	ı			1 / 一 3 / レスけいしず		0.01.00
										4.0.0	
DOWN	100	×	1	_1_	T	1	<del>                                     </del>			100	0:03:00
Total										1950	0:58:10



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 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	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンド(手は前 キックあり) プイあり 奇:右手回し 偶:左手 ローリング→プル タイミングを意識/ローリングで1キック	100	0:04:00
swim 1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25 25	×	+	2	0' 45"	<u>ა</u>	70~80	FR	_フォームワンハント`のタイミンク`を意識 ↓ 1 ) よりスピート`アッフ゜	50	0:01:30
3)	25	×	-	2	0' 45"		80~	FR	_ ↓ 1/ ありへに 「	50	0:01:30
swim		•			0 10		00	- 11	レストなし		0.01.00
1)	50	×	6	2	1' 15"	4	60 <b>~</b> 70	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/6秒	600	0:15:00
2)	50	×	3	2	1' 10"	6	70~80	FR	1500m レースペース以上 HR26~28/10秒	300	0:07:00
3)	50	×	2	2	1'05"	8	80~	FR	ハート・HR28~/10秒	200	0:04:20
			1	1	1'00"	1			1)→3)レスト60秒		0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1850	0:58:40