



2022/3/1 火曜日

【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢(腰を浮かす)
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
	Dis		Time	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	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	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' 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	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	200	×	2	2	3' 15"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:13:00
	100	×	4	2	1' 35"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	800	0:12:40
	100	×	4	2	1' 30"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	800	0:12:00
			1	1	1' 00"	-	-	-	レスト 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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	2	0' 30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	150	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										3500	1:28:20



2022/3/1 火曜日

【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢(腰を浮かす)
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
	Dis		Time	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	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	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	0:03:20
	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	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	200	×	2	2	3' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:14:40
	100	×	3	2	1' 50"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	600	0:11:00
	100	×	3	2	1' 45"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	600	0:10:30
			1	1	1' 00"	-	-	-	レスト 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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	2	0' 30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	150	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										3100	1:28:20



2022/3/1 火曜日

【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢(腰を浮かす)
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
	Dis		Time	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	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	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	0:03:40
	25	×	4	1	1' 05"	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	0:04:20
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	200	×	2	2	4' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	800	0:16:00
	100	×	3	2	2' 00"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	600	0:12:00
	100	×	2	2	1' 55"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	400	0:07:40
			1	1	1' 00"	-	-	-	レスト 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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	3	2	0' 30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	150	0:03:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										2900	1:29:20



2022/3/1 火曜日

【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢(腰を浮かす)
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
	Dis		Time	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' 00"	2	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	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	0:04:00
	25	×	4	1	1' 10"	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	0:04:40
swim	50	×	3	2	1' 15"	3~7	50~80	FR	DES 1本ずつスピードアップ	300	0:07:30
			1	3	0' 30"		-		各ドリル毎 レスト30秒		0:01:30
swim	200	×	1	2	4' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:09:00
	100	×	3	2	2' 15"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	600	0:13:30
	100	×	2	2	2' 10"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	400	0:08:40
			1	1	1' 00"	-	-	-	レスト 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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	3	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	150	0:04:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										2450	1:28:10



2022/3/1 火曜日

【テーマ】
 強化期
 有酸素能力の向上
 最大酸素摂取量(VO2MAX)の強化
 ローリングとストロークのタイミング

【泳法注意】
 姿勢(腰を浮かす)
 【主観的強度】
 6

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											
	Dis		Time	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	50	FR	オンボードキック けのび姿勢をキープ ビート板を前傾させる	100	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	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	0:04:40
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:40
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	100	×	2	2	3' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:12:00
	50	×	4	2	1' 30"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	400	0:12:00
	50	×	2	2	1' 20"	7~8	80~85	FR	1500mレースペースよりも速く 10秒HR27~28	200	0:05:20
			1	1	1' 00"	-	-	-	レスト 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		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	3	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	150	0:04:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:02:00
C-down											0:10:00
Total										1850	1:23:30