



2022/3/8 土曜日

【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) フイあり 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	50	×	4	4	0'45"	7~8	80~85	FR	ハード 10秒HR28~29	800	0:12:00
	50	×	1	4	1'30"	1	~50	FR	リカバリー ※4セット目終了時はHR確認してからスタート レスト無し・浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	200	0:06:00
P/S									1セット目:プル 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	3'15"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:06:30
2)	200	×	1	2	3'15"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	400	0:06:30
3)	200	×	1	2	3'15"	4~5	60~70	FR	2)よりもペースアップ 10秒HR24~25	400	0:06:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~50	CHO	3)→1) セットレスト30秒 好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	2	2	0'30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:00
	25	×	1	2	1'00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:00:14
C-down											0:10:00
Total										3250	1:26:10



2022/3/8 土曜日

【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) フイあり 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	50	×	3	4	0' 50"	7~8	80~85	FR	ハード 10秒HR28~29	600	0:10:00
	50	×	1	4	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー ※4セット目終了時はHR確認してからスタート レスト無し・浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	200	0:06:00
P/S									1セット目:プル 2セット目:スイム		
1)	200	×	1	2	3' 40"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	400	0:07:20
2)	200	×	1	2	3' 40"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	400	0:07:20
3)	200	×	1	2	3' 40"	4~5	60~70	FR	2)よりもペースアップ 10秒HR24~25	400	0:07:20
									3)→1) セットレスト30秒		
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	×	2	2	0' 30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:00:14
C-down											0:10:00
Total										3050	1:28:10



2022/3/8 土曜日

【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) フイあり 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	50	×	3	4	0' 55"	7~8	80~85	FR	ハード 10秒HR28~29	600	0:11:00
	50	×	1	4	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー ※4セット目終了時はHR確認してからスタート レスト無し・浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	200	0:06:00
P/S									1セット目:プル 2セット目:スイム		
1)	150	×	1	2	3' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:06:00
2)	150	×	1	2	3' 00"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	300	0:06:00
3)	200	×	1	2	4' 00"	4~5	60~70	FR	2)よりもペースアップ 10秒HR24~25	400	0:08:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	3)→1) セットレスト30秒 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	25	×	2	2	0' 30"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:00
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:00:14
C-down											0:10:00
Total										2800	1:27:20



【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) フイあり 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	50	×	3	3	1' 00"	7~8	80~85	FR	ハード 10秒HR28~29	450	0:09:00
	50	×	1	3	1' 30"	1	~50	FR	リカバリー ※4セット目終了時はHR確認してからスタート レスト無し・浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	150	0:04:30
P/S									1セット目:プル 2セット目:スイム		
1)	150	×	1	2	3' 30"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	300	0:07:00
2)	150	×	1	2	3' 30"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	300	0:07:00
3)	150	×	1	2	3' 30"	4~5	60~70	FR	2)よりもペースアップ 10秒HR24~25	300	0:07:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	3)→1) セットレスト30秒 好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:00:14
C-down											0:10:00
Total										2450	1:27:30



2022/3/8 土曜日

【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	50	×	3	3	1' 15"	7~8	80~85	FR	ハード 10秒HR28~29	450	0:11:15
	50	×	1	3	1' 45"	1	~50	FR	リカバリー ※4セット目終了時はHR確認してからスタート レスト無し・浮いた姿勢をキープ・丁寧なストローク	150	0:05:15
P/S									1セット目:プル 2セット目:スイム		
1)	100	×	1	2	3' 00"	3~4	60~70	FR	一定ペース 10秒HR22~23	200	0:06:00
2)	100	×	1	2	3' 00"	4	60~70	FR	ペースアップ 10秒HR23~24	200	0:06:00
3)	100	×	1	2	3' 00"	4~5	60~70	FR	2)よりもペースアップ 10秒HR24~25	200	0:06:00
									3)→1) セットレスト30秒		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim	25	×	2	2	0' 40"	10	85~	FR	全力!!! 神経系刺激	100	0:02:40
	25	×	1	2	1' 00"	1	~50	FR	リカバリー	50	0:00:14
C-down											0:10:00
Total										1950	1:24:40