



【テーマ】
有酸素代謝への刺激入れ
コンディションの確認

2022/10/14 金曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】

4

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本:ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション 4~6本:ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	150	0:04:30
	100	×	4	1	1' 50"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	400	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2本 トックプル 3~4本 ロングトックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	50	×	3	3	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~25 LT2.0以下 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム 適宜前横呼吸を織り交ぜながら 泳速を意識	1200	0:15:30
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4150	1:16:45

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本:ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション 4~6本:ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	150	0:04:30
	100	×	4	1	1' 55"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	400	0:07:40
drill	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2 ~50	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	50	×	3	3	0' 45"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
swim	200	×	3	3	3' 00"	3~8 55~85	FR	1~3本 DES フォーム~ハード or 2本フォーム 1本ハード ボディポジションとテンポを意識して 体調に合わせてハードの強度・本数を調整 出し切らないように注意	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8 50・85	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	200	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Div		×	1	1	5' 00"	9 -	CHO	50m or 25m		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3900	1:25:05

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1~3本:ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	150	0:04:30
	100	×	4	1	2' 05"	3~4	FR	4~6本:ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	350	0:07:18
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	150	0:04:30
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
swim	200	×	3	3	3' 00"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード or 2本フォーム 1本ハード ボディポジションとテンポを意識して 体調に合わせてハードの強度・本数を調整 出し切らないように注意	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	200	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Div		×	1	1	5' 00"	9	CHO	50m or 25m		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3850	1:24:43

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本:ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	150	0:04:30
	100	×	4	1	2' 10"	3~4 60~75	FR	4~6本:ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	350	0:07:35
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:05:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
swim	200	×	9	1	3' 00"	5~6 70~80	FR	テンポ 一定ペース ボディポジションとテンポを意識して	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8 50・85	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	200	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Div		×	1	1	5' 00"	9 -	CHO	50m or 25m		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3700	1:24:55

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	25	×	6	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~3本:ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション 4~6本:ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	150	0:04:30
	100	×	3	1	2' 20"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 蹴り幅:身体2つ分まで 大きなキックになり過ぎないようにする	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	FR	1~2本ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:ヘッドアップ	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 50"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	150	0:05:00
	50	×	3	2	0' 55"	3~6 50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
swim	200	×	9	1	3' 00"	7・2 85・55	FR	2本ショートレスト 1本100mイージー ボディポジションとテンポを意識して	1800	0:27:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	4	1	1' 00"	2・8 50・85	FR	イージー・ハード・ハード・イージー / 12.5m T字ターン 筋刺激	200	0:04:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
Div		×	1	1	5' 00"	9 -	CHO	50m or 25m		0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3650	1:24:20