

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	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	100	×	1	4	1' 35"	3~4	IM	スムーズ HR22~25 個人メドレー	400	0:06:20
2)	100	×	1	4	1' 20"	3~4	FR	↓ Fr	400	0:05:20
3)	100	×	1	4	1' 40"	3~4	4S	↓ Fly - Bc - Br - Fr	400	0:06:40
4)	100	×	1	4	1' 20"	3~4	FR	↓ Fr 1)→2)→3)→4)レストなし	400	0:05:20
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー & ドリル	200	0:05:20
swim										
1)	200	×	8	1	2' 30"	4	FR	スムーズ HR22~25	1600	0:20:00
2)	200	×	8	1	2' 30"	4	FR	↓	1600	0:20:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 強度・心拍の確認 2セット目コントロール		0:01:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	2・8	FR	3E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6500	1:51:10



【テーマ】移行期
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築
 エコノミーの向上

2022/11/2 水曜日

【泳法注意】

身体の使い方

【主観的強度】

4

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
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	0:05:00 0:07:20
kick	25	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	100	×	1	4	1' 40"	3~4	IM	スムーズ HR22~25 個人メドレー	400	0:06:40
2)	100	×	1	4	1' 25"	3~4	FR	↓ Fr	400	0:05:40
3)	100	×	1	4	1' 40"	3~4	4S	↓ Fly - Bc - Br - Fr	400	0:06:40
4)	100	×	1	4	1' 25"	3~4	FR	↓ Fr 1)→2)→3)→4)レストなし	400	0:05:40
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー & ドリル	200	0:05:20
swim										
1)	100	×	1	7	2' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~25	700	0:19:50
2)	100	×	1	7	2' 50"	3~4	FR	↓	700	0:19:50
			1	1	1' 00"			セットレスト30秒 強度・心拍の確認 2セット目コントロール		0:01:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	2・8	FR	3E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4700	1:51:50

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	×	4	2	0' 40"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	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 ローリングも入れながら	100	0:02:40
	50	×	3	2	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	300	0:04:30
swim										
1)	100	×	1	4	1' 50"	3~4	IM	スムーズ HR22~25 個人メドレー	400	0:07:20
2)	100	×	1	4	1' 30"	3~4	FR	↓ Fr	400	0:06:00
3)	100	×	1	3	1' 50"	3~4	4S	↓ Fly - Bc - Fr	300	0:05:30
4)	100	×	1	3	1' 30"	3~4	FR	↓ Fr 1)→2)→3)→4)レストなし	300	0:04:30
cho	25	×	8	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー & ドリル	200	0:06:00
swim										
1)	200	×	1	7	3' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~25	1400	0:21:00
2)	200	×	1	6.5	3' 00"	3~4	FR	↓	1300	0:19:30
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 強度・心拍の確認 2セット目コントロール		0:01:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	2・8	FR	3E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5800	1:52:00

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	×	4	2	0' 45"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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 ローリングも入れながら	100	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	200	0:03:20
swim										
1)	100	×	1	4	1' 50"	3~4	IM	スムーズ HR22~25 個人メドレー	400	0:07:20
2)	100	×	1	3	1' 40"	3~4	FR	↓ Fr	300	0:05:00
3)	100	×	1	3	1' 50"	3~4	4S	↓ (Fly-Fr/25m) - (Bc-Fr/25m) - Fr	300	0:05:30
4)	100	×	1	3	1' 40"	3~4	FR	↓ Fr 1)→2)→3)→4)レストなし	300	0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー & ドリル	200	0:06:40
swim										
1)	200	×	6	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:19:00
2)	200	×	7	1	3' 10"	3~4	FR	↓	1300	0:20:35
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 強度・心拍の確認 2セット目コントロール		0:01:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	2・8	FR	3E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5400	1:51:45

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	×	4	2	0' 45"	2	FR	背面キック - サイドキック右 - サイドキック左 - グライドキック / 1本ずつ 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	200	0:06:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング キャッチ ~ フィニッシュ 片手前 奇数: 右手 偶数: 左手 キックあり 肘は水面近くをキープ ローリングを入れながら身体の近くを通るように	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	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 ローリングも入れながら	100	0:03:00
	50	×	4	1	0' 50"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	200	0:03:20
swim										
1)	100	×	1	3	1' 50"	3~4	IM	スムーズ HR22~25 個人メドレー	300	0:05:30
2)	100	×	1	3	1' 40"	3~4	FR	↓ Fr	300	0:05:00
3)	100	×	1	3	2' 00"	3~4	4S	↓ (Fly-Fr/25m) - (Bc-Fr/25m) - Fr	300	0:06:00
4)	100	×	1	3	1' 40"	3~4	FR	↓ Fr 1)→2)→3)→4)レストなし	300	0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー & ドリル	200	0:06:40
swim										
1)	200	×	6	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~25	1200	0:20:00
2)	200	×	6	1	3' 20"	3~4	FR	↓	1200	0:20:00
			1	1	1' 00"			セットレスト60秒 強度・心拍の確認 2セット目コントロール		0:01:00
swim	25	×	4	3	0' 30"	2・8	FR	3E1H 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									5200	1:50:50