

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	1 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0'45"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偲:左向き	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	3~6本:サイト・キック・2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き ワンハント・スカーリング・ムーブ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
swim	25	×	4 1	1 2	0' 45" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m~ スイム ローリング してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:03:00 0:01:00
1)	25	×	1	2	0'30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0'30"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ [°]	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アッフ ·	50	0:01:00
swim											
1)	200	×	3	1	3'05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:09:15
2)	100	×	8	i	1'35"	4	65~75	FR	↓ヘースキープ	800	0:12:40
3)	50	×	10	1	0'50"	4	65~75	FR	↓ ^°-スキーブ°	500	0:08:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカパリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	2	1	1'00"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:00
2)	100	X	3	_1_	1'40"	3	60 ~ 70	FR	フォーム リカハ・リー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:05:00
3)	25	×	4		1'00"	9	_	FR	1本1本最大努力! 1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	100	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3200	1:24:45



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーボート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
ariii			-	•		_			3~6本:サイト・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き ワンハント・スカーリング・ムーフ・奇:右手 偶:左手		
	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FR	ワンハント スカーリンク ムーフ 奇:石手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
	25	×	4	1 2	0' 45" 0' 30"	2	~ 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリング・してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:03:00 0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2) 3)	25 25	×	1	2	0' 40" 0' 40"	5	70~80 80~	FR FR	↓ 1) よりスピート・アップ ↓ 2) よりスピート・アップ	50 50	0:01:20 0:01:20
3)	20	^			0 40	/	0U~	ГΚ	↓ Z/ & Y/ L =	50	0:01:20
swim											
1)	200		3	1	3' 30"	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30
2)	100	×	6	1	1' 45"	4	65~75	FR	↓ ^°-スキーフ°	600	0:10:30
3)	50	X	9	1	0' 55" 0' 30"	4	65 ~ 75	FR	↓ へ°ースキーフ°	450	0:08:15
			ı	2	0 30	I			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	2	<u> 1 </u>	<u>1'00"</u>	8	85~	FR	<u>ハード HR27回~/10秒 16回/6秒</u>	100	0:02:00
2)	100	×	3	_1_	1'50"	3	60 ~ 70	FR	フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	300	0:05:30
3)	25	×	4	1	1'00"	9	_	FR	1本1本最大努力! 1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリンク・)のタイミンク・に注意	100	0:04:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2950	1:25:15



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	3~6本:サイト・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き ワンハント・スカーリング・ムーブ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
swim	25	×	4 1	1 2	0' 50" 0' 30"	2 1	~ 50	FR	ト・ッケプル&ローリング / 15m ~ スイム ローリング してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:03:20 0:01:00
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート [*] アッフ [°]	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート [*] アッフ [*]	50	0:01:20
swim											
1)		×	3	1	3′ 50″	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:11:30
2) 3)		×	5 9	1	1'55"	4 4	65~75	FR FR	↓ ^°-スキーフ°	500 450	0:09:35
3)	50	×	1	2	1'00" 0'30"	1	65 ~ 75	FK	↓ ペースキープ レスト30秒	450	0:09:00 0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカパリー	50	0:01:20
swim	FO	~		-1	1'10"		05	ED	* LIDOZEI /10#k 16E /6#k	100	0.00.00
1) 2)	50 50	×	2 4	1	1'10" 1'05"	<u>8</u> 3	85~ 60~70	FR FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒 フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	100 200	0:02:20 0:04:20
3)	25	×	4		1'00"	9	- 10	FR	1本1本最大努力!	100	0:04:20
- 3 <i>)</i>	ZJ	~			1 00	3			1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	100	0.04.00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2700	1:25:05



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					-1 11	1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0'55"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリング・ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	キャッテ~フィーッシュ 的 の位 直を トロ ない ト・ック・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリング・してから肘を曲げる	100	0:03:40
_			i	2	0' 30"	1			レスト30秒	100	0:01:00
swim	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	i	2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	X	1	2	0' 45"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピートアップ	50	0:01:30
swim											
1)	200	×	2	1	4' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:08:10
2)	100	×	6	1	2'05"	4	65 ~ 75	FR	↓ペースキープ	600	0:12:30
3)	50	×	8	1	1′05″	4	65 ~ 75	FR	↓ペースキープ	400	0:08:40
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	50	×	2	1	1'15"	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:30
2)	50	×	4	1	1'15"	3	60~70	FR	フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:00
3)	25	×	2	1	1'00"	9	_	FR	1本1本最大努力!	50	0:02:00
									1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2500	1:24:50



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 *A* 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

									Е		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0' 40"	1 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーボート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイト・キック 22トローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	3~6本:サイト・キック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き ワンハント・スカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
swim	25	×	4 1	1 2	1'00" 0'30"	2 1	~ 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m~ スイム ローリング してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:04:00 0:01:00
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	50	0:01:30
3)	25	×	1		0' 45"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アップ	50	0:01:30
swim											
1)	200		2	1	4′ 30″	4	65 ~ 75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:09:00
2) 3)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75	FR	↓ヘ゜ースキーフ゜	400	0:09:20
3)	50	×	8	1	1'10"	4	65 ~ 75	FR	↓ へ°ーズキーブ°	400	0:09:20
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		СНО	好きな種目でリカパリー	50	0:01:30
swim											
1)	50	×	2	_1_	<u>1'15"</u>	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	100	0:02:30
2)	50	×	2		1'20" 1'00"	3	60~70	FR	フォーム リカバリー HR~24回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20
3)	25	X	2		1 00	9	_	FR	1本1本最大努力! 1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミング に注意	50	0:02:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2300	1:24:50



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up cho	25	×	6	1	0' 55"	1 1		СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:00 0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~ 50	FR	1~2本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ 3~6本:サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリング・ムーフ・奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
	25	×	4 1	1 2	1'05" 0'30"	2 1	~ 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m~ スイム ローリング してから肘を曲げる レスト30秒	100	0:04:20 0:01:00
swim 1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR		50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート アップ ·	50	0:01:40
swim											
1) 2) 3)		× × ×	2 4 6	1 1 1	4' 15" 2' 50" 1' 25"	4 4 4	65~75 65~75 65~75	FR FR FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ↓ペースキープ ↓ペースキープ	300 400 300	0:08:30 0:11:20 0:08:30
σ,			1	1	0'30"	1			レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim											
1)	50	×	<u>1</u>	1	<u>1'10"</u>	8	85~	FR	ハード HR27回~/10秒 16回/6秒	50	0:01:10
2) 3)	25 25	×	4		1'00"	<u>3</u>	60~70	FR FR	フォーム リカバリー HR〜24回/10秒 〜14回/6秒 1本1本最大努力!	100 50	0:04:00 0:02:20
3)	25	*	2		-1 -1U	9		FR	T本 T本最久分力: 1)→2)→3)レストなし キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意	50	U:UZ:ZU
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										1900	1:24:40