

【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

5~6 7~8

【強度】

1~2

3~4

9~10

									A		•
				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
	25	×		' 4	0' 45"	2	~50	FR		150	0:04:30
drill			6						ノーホート・キック・サイト・キック(2ストローク1フ・レス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてホティホッションを意識		
	25	×	<b>4</b> 1	1 1	0' 45" 0' 30"	2 1	<b>~</b> 50	FR	ワンハント・(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリング・してからプル動作/ローリング・で1キック	100	0:03:00 0:00:30
swim 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 <b>゙</b> アップ	50	0:01:00
3)	25	×	1_	2	0'30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull	200	×	3	2	3' 05" 0' 30"	6	70 <b>~</b> 80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 レスト30秒	1200	0:18:30 0:00:30
			•	'		1					
cho	25	×	2	1	0'40"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	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
	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンド ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
swim			ı	J	0'30"	ı			レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
1)	100	×	8	1_	1' 35"	4	65 <b>~</b> 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	800	0:12:40
2)	50	X	4	1	0'50"	8	- 70	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:20
3)	50	×	5 1	2	0' 55" 0' 30"	3 1	60~70	FR	リカハ・リー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レスト30秒	250	0:04:35 0:01:00
DOWN			1	1		1			スピートの切り替え		0:15:00
Total			•	•		1				3300	1:24:45



【泳法注意】 ローリンク・& タイミング 【主観的強度】 5

									В		
				Set	Cycl	e 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	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1ブレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:04:30
	25	×	4 1	1 1	0' 45 0' 30	" 2 " 1	<b>~</b> 50	FR	ワンハント・(キックあり)プイあり、奇:右手、偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリング・してからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:00 0:00:30
swim	25	×	1	2	0' 30	" 3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	X	1	2	0' 30		70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ	50	0:01:00
2) 3)	25	X	1	2	0' 30		80~	FR	↓ 2)よりスピート゚アップ	50	0:01:00
pull											
1)		X	3	1	3′ 20		70~80	FR	1500mレースへ°ース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	600	0:10:00
2)	200	X	2.5	1	3' 20	" 6	70~80	FR	4) 0)   7  005h	500	0:08:20
			ı	1	0' 30	1			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0'40	" 1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	25	×	4	1	0' 45	" 2	<b>~</b> 50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーフ、奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45	" 2	<b>~</b> 50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:00
swim		••	i	i	0' 30				レスト30秒 ローリングしてからプル動作 ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:00:30
1)	100	×	7	1	1'45	" 4	65 <b>~</b> 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	700	0:12:15
2)	50	X	4	1	0' 55	" 8	-	FR	ハードHR27回~/10秒 17回~/6秒	200	0:03:40
3)	50	X	5	1	1,00		60 <b>~</b> 70	FR	リカハブリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
			1	2	0' 30	1			1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え		0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										3100	1:24:55



【泳法注意】 ローリンク・& タイミング 【主観的強度】 5

									С		
				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	0'50"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:00
	25	×	<b>4</b> 1	1 1	0' 50" 0' 30"	2 1	<b>~</b> 50	FR	ワンハント・(キックあり)プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:03:20 0:00:30
swim 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)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ	50	0:01:00
pull 1) 2)	200 200	×	3 2 1	1 1 1	3' 40" 3' 40" 0' 30"	6 6 1	70~80 70~80	FR FR	1500mレースへ°ース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒 ↓ 1)→2)レスト30秒	600 400	0:11:00 0:07:20 0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 財の位置を下げない	100	0:03:20
swim	25	×	<b>4</b> 1	1	0' 50" 0' 30"	<b>2</b> 1	<b>~</b> 50	FR	キャッチ〜フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント・ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作 ハート・HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:03:20 0:00:30
1)	100	×	6	1	1'55"	4	65 <b>~</b> 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0:11:30
2)	50	×	3	1	0'55"	8	-	FR	ハート・HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:02:45
3)	50	×	5	1	1'00"	3	60 <b>~</b> 70	FR	リカバリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:05:00
			I	2	0' 30"	I			1)→2)→3)レスト30秒 スピードの切り替え		0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2850	1:24:55



【泳法注意】 ローリング・& タイミング・ 【主観的強度】 5

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

【強度】

9~10

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
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	×	6	1	0'55"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0'55"	2	<b>∼</b> 50	FR	ワンハンド(キックあり)ブイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim									I		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×		2	0'40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート・アップ 	50	0:01:20
3)	25	X	1	2	0'40"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	50	0:01:20
pull	200	Y	2	2	4' 00"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	800	0:16:00
pull	200	^	1	1	0' 30"	1	70.300	ГΝ	レスト30秒	800	0:00:30
			•		0 00	•			VXI 0013		0.00.00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0'55"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハント、スカーリング、ムーフ、奇:右手、偶:左手	100	0:03:40
			_			_			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4		0′ 55″	2	<b>∼</b> 50	FR	ワンハント プイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim 1)	100	~	6	4	2' 05"	4	65 75	ГD	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	600	0.10.20
2)	100 50	×	3	1	1'00"	8	65 <b>~</b> 75	FR FR	- フォーム - HR22~23回/10秒 - 13~13回/0秒 - 13回/0秒 - 17回~/6秒	150	0:12:30 0:03:00
3)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~70	FR	リカハ・リー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	150	0:03:00
0)	00		1	2	0' 30"	1	00 - 70	111	1)→2)→3)レスト30秒	100	0:01:00
			•	_	5 55	•			スピードの切り替え		3.51.50
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2550	1:24:50



【泳法注意】 ローリング & タイミング 【主観的強度】 5

									E		
				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	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーボードキック・サイドキック(2ストローク1プレス)・右・左/1本ずつ 下半身を浮かしてボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	<b>4</b> 1	1 1	1' 00" 0' 30"	2 1	<b>~</b> 50	FR	ワンハント (キックあり) プイあり 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック	100	0:04:00 0:00:30
swim	٥٦	.,	4	^	0' 40"	^	00 70			F0	0.01.00
1) 2)	25 25	×	+	2	0' 40" 0' 40"	<b>3</b> 5	60~70 70~80	FR FR		50 50	0:01:20 0:01:20
3)	25 25	×	1	2	0' 40"		80 <b>~</b>	FR	→ ↑ ↑ ♪ ♪ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑	50 50	0:01:20
pull	200	×	2	1	4' 30"	6	70~80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	400	0:09:00
2)	200	X	1.5	1	4' 30"	6	70~80	FR	1) . 0)! 7! 005/	300	0:06:45
			ı	- 1	0' 30"	ı			1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 45"	1		СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンドスカーリング 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	0:03:40
	25	×	<b>4</b> 1	1 1	0' 55" 0' 30"	2 1	<b>~</b> 50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない ワンハント・ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前 レスト30秒 ローリングしてからプル動作	100	0:03:40 0:00:30
swim											
1)	100	X	5	1_	2' 15"	4	65 <b>~</b> 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	500	0:11:15
2) 3)	50	X	3	1	1'05"	8	70	FR FR	ハート・HR27回~/10秒 17回~/6秒	150	0:03:15
3)	50	×	3	2	1' 15" 0' 30"	3 1	60~70	rĸ	リカパリー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 1)→2)→3)レスト30秒 スピート・の切り替え	150	0:03:45 0:01:00
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2350	1:24:40



【泳法注意】 ローリンケ・& タイミンケ・ 【主観的強度】 5

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up						1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0' 55"	1		CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	<b>~</b> 50	FR	ノーホ・ート・キック・サイト・キック(2ストローク1フ・レス)・右・左/1本ずつ	150	0:06:30
ariii	25	^	U	I	1 03		30	ГК	アニー・マング・タイトマングとストローフィングステーロ・ケニノーグ・ターフェー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	130	0.00.30
	25	×	4	1	1'05"	2	<b>∼</b> 50	FR	下半身を浮かしてホティホッションを意識 ワンハント(キックあり)ブイあり、奇:右手、偶:左手、反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作/ローリングで1キック		0:00:30
swim	0.5		_	•	0' 50"	^	00 70	ED		<b>50</b>	0.04.40
1) 2)	<b>25</b> 25	×	1	2	0' 50" 0' 50"	<b>3</b> 5	60~70	FR FR	────────────────────────────────────	50 50	0:01:40
3)	25 25	×	1	2	0' 50"	- 5 7	70~80 80~	FR	↓ 1)よりスピードアップ ↓ 2)よりスビードアップ	50 50	0:01:40 0:01:40
<b>3</b> /	20	^	•		0 30	,	00.3	111	¥ 2/ & 9 AL   1/ / / /	30	0.01.40
pull											
1)	100	X	3	1	2'50"	6	70 <b>~</b> 80	FR	1500mレースペース HR24~27回/10秒 14~17回/6秒	300	0:08:30
2)	100	X	2	1	2' 50"	6	70 <b>~</b> 80	FR	<b>↓</b>	200	0:05:40
			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
CHO	20	^	_	ı	0 30	ı		0110	対とは住口でがいり	30	0.01.70
	25	×	4	1	1'05"	2	<b>~</b> 50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
									キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
	25	×	4	1	1' 05"	2	<b>∼</b> 50	FR	ワンハント ブイなし 奇:右手 偶:左手 反対の手は前	100	0:04:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒 ローリングしてからプル動作		0:00:30
swim	50	×	7	1	1' 25"	4	65 <b>~</b> 75	FR	フォーム HR22~25回/10秒 13~15回/6秒	350	0:09:55
2)	25	×	4	1	0'40"	8	- 05~75	FR	ハート HR27回~/10秒 17回~/6秒	100	0:09:55
3)	25	×	4	1	0' 50"	3	60~70	FR	リカハ・リー HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	100	0:03:20
			1	2	0' 30"	1			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
									スピードの切り替え		
DOWN			1	1	T	1	,				0:15:00
Total										1850	1:24:15