

2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

4

									<u>エコノミ の同工</u> A	<u> </u>	
				Set	Cvcle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up				I.			W.			•	0:05:00
cho	100	×	4	1	1'50"	1		СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	100	×	6	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	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり	150	0:04:00
	25	×		1	0' 40"	2	~50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	2	~ 50	СНО	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
pull	400	×	3	1	5' 00"	3~4	65 ~ 75	FR	スムース HR22~25 パドル+ブイ	1200	0:15:00
pull	400	×	3	1	5' 10"		65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:15:30
swim	400	×	3	1			65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒	00	0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	7 ~ 8	85~95	FR	イージー・ハード・イージー/12.5m ハード:400mレースペース	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1_							0:05:00
Total										5800	1:40:30



2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

4

									<u>エコンミ の同工</u> B	·	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up									· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	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	100	×	5.5	1	2'00"	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	550	0:11:00
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~ 50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	∼ 50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~ 50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	2	~ 50	СНО	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0'45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
swim	200	×	5	1	3' 15"	3~4	65 ~ 75	IM	スムース HR22~25	1000	0:16:15
pull	400	×	3	1	5' 30"		65~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
swim	400	×	2.5	1	5' 30"		65~75	FR	↓スイム	1000	0:13:45
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'30"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	6	1	0' 50"	7 ~ 8	85 ~ 95	FR	イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m ハード:400mレースペース	300	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										5350	1:41:00



2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

4

									C		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1		СНО	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20
kick	100	×	6	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	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~ 50	FLY	パタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	∼ 50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~ 50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0' 40"	2	~ 50	СНО	ドリル 各種フリー	150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0'45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:04:30
swim	400	×	4	1	5'00"	3~4	65 ~ 75	FR	スムース HR22~25	1600	0:20:00
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1'00"	7 ~ 8	85 ~ 95	FR	400mレースペース フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3'00"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7 ~ 8	85 ~ 95	FR	400mレースペース フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3950	1:23:30



2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

4 D Set Cycle 強度 maxHR% 目的 種目 Time Distance 0:05:00 W-up 1'50" 好きな種目で疲れの状態をチェック 0:07:20 cho 100 × CHO 400 2'05" 3~4 60~75 腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意 100 X FR 500 0:10:25 kick 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 0'40" バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす drill 25 × ~50 FLY 100 0:02:40 25 1 0'40" 1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり 150 0:04:00 × ~50 0'40" 6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き × 1 0:04:00 ~50 150 キックとストロークのタイミングを合わせる 0'40" CHO ドリル 各種フリー 25 X 2 ~50 150 0:04:00 0'45" 3~6 50~80 1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備 50 X 2 FR 300 0:04:30 swim 5'30" 3~4 65~75 400 × 3.8 1 FR スムース HR22~25 ラスト:300m 1500 0:20:37 0'30" CHO 好きな種目でリカバリー 25 × 1 ~40 100 0:02:00 cho 1'00" 7~8 85~95 400mレースペース フットタッチ 50 FR 300 0:06:00 swim 3'00" CHO 好きな種目でリカバリー 0:03:00 50 X ~40 50 cho FR 400mレースペース フットタッチ 1 5'00" 7~8 85~95 Div 50 50 0:05:00 DOWN 100 × 1 1 0:05:00 1:23:33 Total 3750



2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

									エコノミーの向上	4	
									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	100	×	5	1	2'10"	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	500	0:10:50
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FLY	バタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	2	~ 50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:00
	25	×	6	1	0'40"	2	~ 50	СНО		150	0:04:00
swim	50	×	3	2	0'50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:05:00
swim	400	×	3.5	1	5' 45"	3~4	65 ~ 75	FR	スムース HR22~25	1400	0:20:08
cho	25	×	4	1	0'30"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	50	×	6	1	1'00"	7 ~ 8	85 ~ 95	FR	400mレースペース フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3' 00"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
			•	•		•		- · · · ·			
Div	50	×	1	1	5'00"	7 ~ 8	85 ~ 95	FR	400mレースペース フットタッチ	50	0:05:00
- a.u											
DOWN	100	×	1	1			,				0:05:00
Total										3650	1:23:58



2023/3/24 金曜日 【泳法注意】 水の捉え方 【主観的強度】

1									エコノミーの同上	4	
									F		
				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	50	×	7	1	1' 10"	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	350	0:08:10
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~ 50	FLY	パタフライ 右手→左手→両手 肩甲骨から大きく動かす	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~3本:ドッグプル 4~6本:ロングドックプル プルブイあり	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	FR	6サイドキック~2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き キックとストロークのタイミングを合わせる	150	0:04:30
	25	×	6	1	0' 45"	2	~ 50	СНО		150	0:04:30
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムースハード メインへの準備	300	0:05:30
swim	400	×	3.5	1	6'00"	3~4	65 ~ 75	FR	スムース HR22~25	1400	0:21:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	6	1	1'00"	7~8	85 ~ 95	FR	400mレースペース フットタッチ	300	0:06:00
cho	50	×	1	1	3'00"	1	~40	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:03:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	7 ~ 8	85~95	FR	400mレースペース フットタッチ	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3450	1:23:50