

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

					_				A		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up	0E		^	4	0' 40"	^	E0	0110	おされ種ロズムロの此能ナィーか	000	0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50 ~	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' 45"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1ブレス)	150	0:04:30
									腰を浮かせたボディポジションを意識		
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR		100	0:03:00
			1	1	0' 30"				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
			•	•	0 30				台下のか母レスト30個		0.00.50
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2) 3)	50 50	×		2	0' 55" 0' 55"	5 7	75~85 85~	FR FR	↓ 1) よりスピードアップ ↓ 2) よりスピードアップ	100 100	0:01:50 0:01:50
3)	อบ	^	- 1		0 55	/	გე~	ΓK	レスト無し	100	0:01:50
swim											
1)	100		4	3	1' 30"	7	85 ~	FR	ハード 10秒HR27~28	1200	0:18:00
2)	50	×	4	3	0' 50" 0' 30"	3	65 ~ 75	FR	泳ぎながらリカバリー セットレスト30秒	600	0:10:00 0:01:00
			ı	2	0 30				セットレスト30個		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~ 50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
	0.5	.,	4	4	0'45"	^	50	ED		100	0.00.00
drill	25	×	4	ı	0' 45"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:03:00
									司・石ノ 岡・在 ローリングをひてがられてローグ		
									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	3	2	1' 40"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:10:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	СНО		100	0:10:00
Total										3400	1:22:40



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up cho	25	×	8	1	0'40"	2	50~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1ブレス) 腰を浮かせたボディポジションを意識	150	0:05:00
	25	×	4		0' 50"	2	50	FR	腰を浮かせたボディポジションを意識 ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キーブ	100	0:03:20
			1	1	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	_1_	2	1'00"	3	65 ~ 75	FR	フォーム	100	0:02:00
2)	50	X	1	2	1′00″	5	75 ~ 85	FR	↓ 1) よりスピート ゙ アップ	100	0:02:00
3)	50	×	1_	2	1'00"	7	85~	FR	↓2)よりスピート・アップ レスト無し	100	0:02:00
swim											
1)	100	X	3	3	1'40"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	900	0:15:00
2)	50		4	3	0' 55"	3	65~75	FR	泳ぎながらリカバリー	600	0:11:00
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:03:20
									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	X	3	2	1′50″	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	600	0:11:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~ 50	CHO		100	0:10:00
Total										3100	1:23:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

						_			С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up			_		-1 "	_					0:10:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	2	50 ~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6		0' 55"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1ブレス) 腰を浮かせたボディポジションを意識	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ	100	0:03:40
			1	1	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:10
2) 3)	50 50	×	1	2	1' 05" 1' 05"	5	75~85 85~	FR FR	↓1)よりスピードアップ ↓2)よりスピードアップ	100 100	0:02:10
3)	50		'		1 05	/	_ გე~	FK	レスト無し	100	0:02:10
swim	100	~	0	2	1' 50"	7	0F	- ED		000	0.16.00
1) 2)	100 50		3	3	1'50" 1'00"	3	85~ 65~75	FR FR	ハード 10秒HR27~28 泳ぎながらリカバリー	900 600	0:16:30 0:12:00
Z)	50	^	1		0' 30"	J	05.~ /5	ГК	からなからリカバリ― セットレスト30秒	000	0:12:00
			'	2	0 30				ピンドレストの何少		0.01.00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり	100	0:03:40
									奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		
									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	X	2	2	2'00"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:08:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down		×	1	1		1	~ 50	СНО		100	0:10:00
Total										2900	1:24:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】

				Set	Cycle	治	maxHR%	種目	D 内容	Distance	Time
W-up				Set	Oycie]]虫/文	IIIaxi II\/U		rym	Distance	0:10:00
cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50∼	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00
drill	25	×	6	1	1'00"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1ブレス) 腰を浮かせたボディポジションを意識	150	0:06:00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キーブ	100	0:04:00
			1	1	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	50	×	1	2	1'10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	×	1	2	1'10"	5	75~85	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	100	0:02:20
2) 3)	50	×	1	2	1' 10"	7	85~	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	100		2	3	2' 10"	<u> </u>	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	600	0:13:00
2)	50	×	3	3	1' 10"	3	65 ~ 75	FR	泳ぎながらリカバリー	450	0:10:30
			1	2	0' 30"				セットレスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり	100	0:04:00
									奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク		
									1セット目:プルブイ 2セット目:スイム		
P/S	100	×	2	2		3	65~75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:09:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	СНО		100	0:10:00
Total										2400	1:22:30



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 7

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W–up cho	25	×	6	1	0' 50"	2	50 ~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	1'10"	2	50	FR	1~2本:ノーボードキック・3~6本:サイドキック(2ストローク1ブレス) 腰を浮かせたボディポジションを意識	150	0:07:00
	25	×	4	1		2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ	100	0:04:40
			1	1	0'30"				各ドリル毎レスト30秒		0:00:30
swim											
1)	25	×	1_	2	0' 50"	3	65 ~ 75	<u>FR</u>	フォーム	50	0:01:40
2)	25	X	1	2	0' 50"	5	75 ~ 85	FR	↓ 1)よりスピート ゙ アップ	50	0:01:40
3)	25	×	1_	2	0' 50"	7	85~	FR	↓2)よりスピードアップ レスト無し	50	0:01:40
swim											
1)	100		2	2	2'40"	7	85~	FR	ハード 10秒HR27~28	400	0:10:40
2)	50	×	3		1' 30"	3	65 ~ 75	FR	泳ぎながらリカバリー	300	0:09:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
drill	25	×	4	1	1'10"	2	50	FR	ワンハンド→スイム/15m ブイあり 奇:右/偶:左 ローリングをしてからストローク	100	0:04:40
P/S	100	~	2	2	2'50"	3	65~75	FR	1セット目:プルブイ 2セット目:スイム 一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	400	0:11:20
F/3	100	^	1	1	0'30"	J	00.270	ГП	セットレスト30秒	400	0:11.20
			-	•							2.20.00
C-down	100	×	1	1		1	~ 50	CHO		100	0:10:00
Total										1900	1:20:30