

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	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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	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)	200	×	1	5	3' 05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:15:25
2)	200	×	1	5	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1000	0:12:55
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1200	0:15:30
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	9	1	1' 00"	8+2	85+50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6850	1:56:20	

B											
			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	×	5.5	1	2' 00"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	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)	200	×	1	5	3' 15"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:15
2)	200	×	1	4.5	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	900	0:12:22
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	6	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1200	0:16:30
swim	200	×	5.5	1	2' 45"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:15:07
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6600	1:57:15	



【テーマ】強化期  
 有酸素代謝・乳酸除去能力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/5 金曜日

【泳法注意】

キャッチのタイミング

【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	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' 05"	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	0:10:25
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:00
	25	×	1	4	0' 30"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	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)	200	×	1	5	3' 20"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	1000	0:16:40
2)	200	×	1	4	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	800	0:11:20
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	6	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1200	0:17:00
swim	200	×	5	1	2' 50"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:14:10
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6350	1:55:35	

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	100	×	4	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	400	0:08:40
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:00
swim											
1)	200	×	1	4.5	3' 35"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	900	0:16:07
2)	200	×	1	4	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	800	0:11:40
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
pull	200	×	5	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1000	0:14:35
swim	200	×	6	1	2' 55"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1100	0:16:02
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00
swim	50	×	9	1	1' 00"	8+2	85+50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									6050	1:54:55	

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	×	4	1	2' 10"	3~4	60~75	FR	腰を浮かしたポディポジション 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	0:07:35
drill	75	×	1	4	1' 40"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:06:40
	25	×	1	4	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ ドッグプル 奇数:ヘッドダウン 偶数:ヘッドアップ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 30"	2	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ポディポジションを意識	100	0:02:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
swim											
1)	100	×	1	6	1' 55"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	600	0:11:30
2)	200	×	1	5.3	3' 05"	3~4	65~75	FR	↓ラスト:50m レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1050	0:16:11
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	65~75	FR	↓スイム	1000	0:15:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	9	1	1' 00"	8-2	85-50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5850	1:54:16	

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' 15"	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	0:08:45
drill	75	×	1	3	1' 50"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	225	0:05:30
	25	×	1	3	0' 40"	2	~50	FR	スイム リカバリー	75	0:02:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	1~2本:ドッグプル 3~4本:ロングドッグプル ヘッドアップ キックあり ヘッドアップスイム 15mまで 1~2本:パドルあり 3~4本:パドルなし 止まらないキック・ボディポジションを意識	100	0:02:40
swim	50	×	3	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:05:30
swim											
1)	100	×	1	5	2' 05"	3~4	65~75	IM	スムーズ HR22~25	500	0:10:25
2)	200	×	1	5	3' 30"	3~4	65~75	FR	↓ レストなし IMは様々な筋肉を使う・筋肉にストレッチをかける	1000	0:17:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	スムーズ HR22~26 LT1.5 ブイのみ	1000	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	65~75	FR	↓スイム	800	0:13:20
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim	50	×	9	1	1' 00"	8・2	85・50	FR	認定組 2ハード・1イージー フットタッチ 400mレースペース 認定組以外 1~3本DES イージー~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									5400	1:54:50	