

【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

									Α		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	<u>/</u>	Distance	Time
W-up							<u>, </u>	·			0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50 ~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ 胸を開いて骨盤は少し後傾	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	50	FR	ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ 3ローリング1ストローク→スイム/15m ブイあり ローリングだけを2回行い、3回目にストローク	100	0:03:00
			1	2	0'30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	75 ~ 85	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	85~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:50
swim									レスト無し		
1)	100	X	1	3	1' 25"	8	85 ~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:04:15
2)	100	×	4		1' 35"	5	75 ~ 85	FR	レースペース 10秒HR25~26	1200	0:19:00
			1	2	1'00"				セットレスト1分		0:02:00
swim	50	×	8	1	0' 55"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	400	0:07:20
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
swim											
1)	25	×	2	2	<u>0' 40"</u>	9	90~	FR	<u>1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H</u>	100	0:02:40
2)	50	×	2		0' 50"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:03:20
			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										3300	1:24:25



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up					_						0:10:00
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50 ~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ	150	0:05:00
driii	25	^	U	•	0 30		30	FK	胸を開いて骨盤は少し後傾	130	0.03.00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:20
									ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ		
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ブイあり	100	0:03:20
			1	9	0'30"				ローリングだけを2回行い、3回目にストローク 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
			ı	2	0 30				付いが母レベト30秒		0.01.00
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)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1_	2	1'00"	7	85 ~	FR	↓2)よりスピート・アップ	100	0:02:00
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	3	1'35"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	300	0:04:45
2)		×	3	3	1'45"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	900	0:15:45
			1	2	1'00"				セットレスト1分		0:02:00
	- 0	• •	_	4	4100"	^	05 75	-	ウペ フラ・ / 10秒11000 00 芸様感味ナストかだこ	400	0.00.00
swim	50	X	8	1	1'00"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	400	0:08:00
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~ 50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
0110	20	••	_	•	0 40	•	00	0110	という は、	00	0.01.20
swim											
1)	25	×	2	2	<u>0' 40"</u>	9	90~	FR	1本目: 12.5m 顔上げH/E 2本目: 25m H	100	0:02:40
2)	50	×	2	2	0' 55"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:03:40
			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			•					3.13		3000	1:24:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	50	×	6	1	1'10"	2	50 ~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ	150	0:05:30
				•		_			胸を開いて骨盤は少し後傾		0.00.00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m	100	0:03:40
					_				ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ		
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	3ローリング1ストロ <u>ー</u> ク→スイム/15m ブイあり	100	0:03:40
				_	-1 "				ローリングだけを2回行い、3回目にストローク		
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim	50	×	1	2	1'05"	2	65 ~ 75	FR	フォーム	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	3 5	75~85	FR		100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"		85~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:10
0)	- 00		•		1 00		00		レスト無し	100	0.02.10
swim											
1)	100		1	2	1'45"	8	85 ~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:03:30
2)	100	X	4	2	<u>1'55"</u>	5	75 ~ 85	FR	レースペース 10秒HR25~26	800	0:15:20
			1	1	1'00"				セットレスト1分		0:01:00
	50	×	8	1	1'05"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	400	0:08:40
swim	50	^	0		1 05	3	05~75	ГП	一たペース・フォーム 10秒 1122~23 削損庁吸を入れなから	400	0:00:40
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	СНО	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
0110	20	••	_	•	0 40	•	00	0110	という はんしょう こうしょう	00	0.01.20
swim											
1)	25	×	2	2	0' 40"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:02:40
2)	50	×	2		1′ 00″	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
	100		4	_				0110		100	0.10.00
C-down		X	<u> </u>	1	1	1	~50	CHO	Ţ	100	0:10:00
Total										2800	1:24:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up			_								0:10:00
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50 ~	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	1'00"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ず つ	150	0:06:00
u iii	20		U	•	1 00	_	30	1 11	胸を開いて骨盤は少し後傾	100	0.00.00
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m	100	0:04:00
			_						ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キーブ		
	25	×	4	1	1'00"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ブイあり	100	0:04:00
			1	9	0' 30"				ローリングだけを2回行い、3回目にストローク 各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
			ı	2	0 30				谷下リル母レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1'10"	3	65~75	FR	フォーム	100	0:02:20
2)	50	X	1_	2	<u>1'10"</u>	5	75 ~ 85	FR	↓ 1) よりスピ゚ードアップ	100	0:02:20
3)	50	×	1_	2	1' 10"	7	85 ~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:02:20
									レスト無し		
swim											
1)	100	×	1	2	2'05"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:10
2)	100		3	2	2'15"	5	75~85	FR	レースペース 10秒HR25~26	600	0:13:30
			1	1	1'00"				セットレスト1分		0:01:00
				_	414=77					222	0.00.00
swim	50	×	6	1	1'15"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	300	0:07:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20
Cito	20		_	'	0 70	•	30	0110	対しる住口でグルバグ	30	0.01.20
swim											
1)	25	×	2	2	<u>0' 50"</u>	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	50	×	2		1'10"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:04:40
			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			-					3113		2400	1:23:20



【泳法注意】 姿勢・タイミング 【主観的強度】 5

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up					_						0:10:00
cho	50	×	4	1	1'30"	2	50 ~	СНО	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
drill	25	×	6	1	1'10"	2	50	FR	奇:背面キック 偶:ノーボードキック 一本ずつ	150	0:07:00
				•		_			胸を開いて骨盤は少し後傾		0.07.00
	25	×	4	1	1'10"	2	50	FR	ドッグプル→スイム/15m	100	0:04:40
									ローリングしてから肘を曲げる・肘の位置は水面キープ		
	25	×	4	1	1' 10"	2	50	FR	3ローリング1ストローク→スイム/15m ブイあり	100	0:04:40
			1	0	0' 30"				ローリングだけを2回行い、3回目にストローク		0.01.00
			ı	Z	0 30				各ドリル毎レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	65~75	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	75 ~ 85	FR	↓ 1) よりスピート・アップ	50	0:01:40
3)	25	X	1	2	0' 50"	7	85 ~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
									レスト無し		
swim 1)	100	~	1	9	2' 20"	8	85~	FR	ハード 10秒HR26~27	200	0:04:40
2)	100	×	2	2	2'30"	<u> </u>	75~85	FR	ハート 10秒 RR20~27 レースペース 10秒 HR25~26	400	0:04:40
	100		1	1	1'00"		70 00	- 1 1	セットレスト1分	400	0:01:00
			-	•							
swim	50	×	6	1	1'30"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース·フォーム 10秒HR22~23 前横呼吸を入れながら	300	0:09:00
									In he to state on the last		
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	∼ 50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
swim											
1)	25	×	2	2	0' 50"	9	90~	FR	1本目:12.5m 顔上げH/E 2本目:25m H	100	0:03:20
2)	50	×	2		1'20"	3	65 ~ 75	FR	一定ペース・フォーム 10秒HR22~23	200	0:05:20
			1	1	0'30"				セットレスト30秒		0:00:30
C-down		×	1	1		1_	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2050	1:23:50