

【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5

									A	_	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:サイドキック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR		100	0:03:20
swim											
1)	50	X	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:01:40
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ	100	0:01:40
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピードアップ	100	0:01:40
swim	200	×	3	2	3'00"	5	75 <b>~</b> 85	FR	レストなし テンホ°レースへ°ース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	1200	0:18:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	4	1	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	400	0:06:40
swim	100	×	3	1	1'40"	3	60 <b>~</b> 70	FR	↓ スイム プルのボディポジションをキープ	300	0:05:00
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2850	0:59:40



【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
, wap	20	• •	Ū	•	0 10	•		0110	カとなに日で3万元の人間と7177	200	0.00.20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
									4~6本:サイドキック 2プレスチェンジ腰から太ももまで浮かす		
drill	25	×	4	1	0' 50"	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	100	0:03:20
			_		01 = 0"	_			キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	<b>~</b> 50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓ 1 ) よりスピ−ドアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓ 2) よりスピート・アップ	100	0:01:50
									レストなし		
swim	200	×	3	1	3' 20"	5	75 <b>~</b> 85	FR	テンポレースぺース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:10:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 20"	5	75 <b>~</b> 85	FR	テンホ レースへ - 一ス HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:06:40
pull	100	×	3	1	1'45"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドルナプイ	300	0:05:15
<b>P</b> 5				_		_					
swim	100	×	3.5	1	1' 45"	3	60 <b>~</b> 70	FR	↓ スイム プルのボディポジションをキープ	350	0:06:08
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2600	0:59:03



【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5

									С		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
\\\	25	~	0	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
W-up	20	^	0	ı	0 40	I		СПО	好さな性白で分体の仏態をアエック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
<b>4</b>				•	0 00	_			4~6本:サイト・キック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす		0.00.00
drill	25	×	4	1	0' 55"	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	100	0:03:40
									キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	<b>~</b> 50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim	F0	.,	4	_	1' 00"	0	00 70	ED	フェール しょうかつ° II O.D II いん*	100	0.00.00
1) 2)	50 50	×	-1	2	1'00" 1'00"	3	60~70 70~80	FR FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識 ↓ 1)よりスピードアップ	100	0:02:00 0:02:00
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80 <b>~</b>	FR	↓ 1) よりスピート アップ ↓ 2) よりスピート アップ	100	0:02:00
0)	00		'		1 00	,	00	111	レストなし	100	0.02.00
swim	200	~	2	1	3'40"	5	75 <b>~</b> 85	FR		600	0:11:00
SWIIII	200	^	J			Ü	75.05	ГК		000	0.11.00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
swim	200	×	2	1	3' 40"	5	75 <b>~</b> 85	FR	テンポレースペース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	400	0:07:20
pull	100	×	2	1	1'55"	3	60 <b>~</b> 70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	200	0:03:50
	100		^ F	4	4'"	0	00 70	<b>-</b> -D		050	0.04.47
swim	100	X	2.5	1	1'55"	3	60 <b>~</b> 70	FR	↓ スイム   プルのボディポジションをキープ	250	0:04:47
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1	1			100	0:02:00
Total										2400	0:59:37



【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5

						_			D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
											0:05:00
W−up	25	X	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
			_		o!"						
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	<b>∼</b> 50	FR	1~3本:ノーボートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
					0' =="	_			4~6本:サイト・キック 2ブレスチェンジ・腰から太ももまで浮かす	400	
drill	25	X	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
	٥.		4	4	0' 55"	•	<b>50</b>	ED	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	400	0.00.40
drill	25	X	4	1	0' 55"	2	<b>∼</b> 50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
•											
swim	50	×	1	2	1' 05"	2	60~70	ED	フェール しょいかつ。11.0ローロンク・ヘカノン・ク・た.辛.逆	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1'05"	<b>3</b> 5	70~80	FR FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識 ↓ 1 ) よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80 <b>~</b>	FR	→ 1/よりスピードアップ ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
<i>ن</i>	50	^	- 1	Z	1 05		8U~	ГК	→ と/よりスピード /ッ/ レストなし	100	0:02:10
									DANAC		
	000	.,	_	0	4' 00"	F	75 - 05	ED	- 1. +° 1 - 7.4° 7 - 11D00 - 00回 (10种 - 15 - 17回 /0种	000	0.10.00
swim	200	Х	2	2	4' 00"	5	75 <b>~</b> 85	FR	テンホ°レースへ°ース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:16:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2'05"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	300	0:06:15
puli	100		J	•	2 00	3	00 - 70	1 11	DEV X 111(20 - 22/1049 12 - 10/49 // 1/1/1/1	000	0.00.10
swim	100	×	2	1	2' 05"	3	60~70	FR	↓スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:04:10
OWIIII		• •	_	•	_ 00		00 /0	• • • •			
									レストなし		
DOWN	100	v	1	1		1				100	0:02:00
Total	100	^	- 1			<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	2250	0:59:35
I Utal						1				2200	0.03.00



【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8 9~10

				1		1 = 2 -	,		<u>E</u>		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		СНО	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 4~6本:サイドキック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'00"	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 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	ト・ック・プル&ローリング・/15m ~ スイム ローリング・してから肘を曲げる	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70	FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	X	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1 ) よりスピート・アップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピート・アップ レストなし	50	0:01:20
swim	200	×	2	2	4' 20"	5	75 <b>~</b> 85	FR	テンホ°レースへ°ース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	800	0:17:20
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	2	1	2' 20"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドル+ブイ	200	0:04:40
swim	100	×	2.5	1	2' 20"	3	60~70	FR	↓ スイム   プルのボディポジションをキープ	250	0:05:50
									レストなし		
OOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total				<u> </u>						2050	0:59:40



【泳法注意】 姿勢・ローリング 【主観的強度】 5

									F		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
			_		01.40!	•		0110			0:05:00
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1'00"	2	<b>~</b> 50	FR	1~3本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
									4~6本:サイドキック 2ブレスチェンジ 腰から太ももまで浮かす		
drill	25	×	4	1	1'05"	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	0:04:20
			_						キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない		
drill	25	×	4	1	1'05"	2	<b>∼</b> 50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:20
swim	٥E	~	4	0	0' 45"	0	0070	- ED	コ・・ し しゃぃゎ゚¬゚=on =い。ゎ゚ の ゎ ノヽぃゎ゚ナ 辛 ⊶	FO	0.01.00
1) 2)	<b>25</b> 25	×	1	2	0' 45"	<b>3</b> 5	60~70 70~80	FR FR	フォーム ドッグプル&ローリングのタイミングを意識 ↓ 1 ) よりスピードアップ	50 50	0:01:30 0:01:30
3)	25 25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR	→ 1/よりスピードアップ → 2)よりスピードアップ	50 50	0:01:30
0)	20	^	<u> </u>		0 40	/	00.0	111	レストなし	30	0.01.30
	150	V	0	2	3' 30"	5	75 <b>~</b> 85	ED		600	0.14.00
swim	150	<b>X</b>	2	2	3 30	9	/5~85	FR	テンホ°レースへ°ース HR26~28回/10秒 15~17回/6秒	600	0:14:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
pull	100	×	3	1	2' 30"	3	60~70	FR	一定ペース HR20~22/10秒 12~13/秒 パドルナブイ	300	0:07:30
<b>P</b>				•		•	, ,				
swim	100	×	2	1	2'30"	3	60 <b>~</b> 70	FR	↓ スイム プルのボディポジションをキープ	200	0:05:00
									レストなし		
DOWN	100	×	1	1	т	1	<del>,                                      </del>			100	0:02:00
Total										1900	0:59:30