

2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

Ļ

									エコノミーの向上	4	
				<u> </u>		74 +-		7 <b>4</b> F	Α		<del></del>
				Set	Cycle	」強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up			_								0:10:00
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
swim	100	×	4	1	1'40"	3	65 <b>~</b> 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
kick	100	×	4	1	1'50"	3~4	60 <b>~</b> 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	0:07:20
drill	75	×	1	4	1' 25"	8	85~	FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり	300	0:05:40
	25	×	1	4	0' 35"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:20
						_			1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	スイム 奇数: ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数: 前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	100	0:02:40
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	200	×	6	1			60 <b>~</b> 75	FR	スムース HR22~25 ブイのみ	1200	0:15:30
swim	200	×	6	1	2' 35"	3~4	60 <b>~</b> 75	FR	$\downarrow$	1200	0:15:30
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3	4	1'15"	5 <b>~</b> 6	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:15:00
		×	1	3	1' 15"	1			レスト1分15秒		0:03:45
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5900	1:54:05



2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

4

									B B	•	
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up 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	0:10:00 0:07:20
swim	100	×	4	1	1'40"	3	65 <b>~</b> 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:06:40
kick	100	×	3.5	1	1' 55"	3~4	60 <b>~</b> 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	0:06:43
drill	75 25		1		1' 25" 0' 35"	8 2	85 <b>~</b> ~50	FR FR	ハード フロントスカーリング パドル+ブイあり フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	300 100	0:05:40 0:02:20
drill	25 25 25	×	4 4 4	1 1 1	0' 40" 0' 40" 0' 40"	2 2 2	~50 ~50 ~50	FR FR FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	100 100 100	0:02:40 0:02:40 0:02:40
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 swim	200 200		6 5.5 1	1 1 1			60~75 60~75	FR FR	スムース HR22~25 ブイのみ ↓ レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン	1200 1100	0:16:30 0:15:07 0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3 1	<b>4</b> <b>3</b>	1'20" 1'00"	5~6 1	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28 レスト1分	1200	0:16:00 0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5750	1:54:20



2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

L

									エコノミーの同上	44	
1				C.+	0	34 dt	LID0/	44 口	C 目的	Distance	T:
147				Set	Cycle	浊及	maxHR%	種目	日的	Distance	Time
W−up	400		4		47.507	4		0110		400	0:10:00
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
swim	100	×	4	1	1'50"	3	65 <b>~</b> 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:20
kick	100	×	3	1	2'00"	3~4	60 <b>~</b> 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	300	0:06:00
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	フォーム リカバリー	100	0:02:00
			-	•		_			1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		0.00
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25		4	1	0'40"	2	~50	FR	スイム 奇数: ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数: 前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	100	0:02:40
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
pull	200	×	5	1			60 <b>~</b> 75	FR	スムース HR22~25 ブイのみ	1000	0:14:35
swim	200	×	5.5	1		3~4	60 <b>~</b> 75	FR	$\downarrow$	1100	0:16:02
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3	4	1' 20"	5 <b>~</b> 6	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:16:00
•		×	1	3	1'00"	1			レスト1分		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5500	1:53:48



2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

4

									<u> エコンミーの向工</u>	4	
				1 _ 1		<b>  - 6 -</b>			D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
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
swim	100	×	4	1	1' 50"	3	65 <b>~</b> 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	400	0:07:20
kick	100	×	3	1	2' 10"	3~4	60 <b>~</b> 75	FR	腰を浮かしたボディポジション 重心・蹴り幅注意	300	0:06:30
									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		
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	85 <b>~</b>	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	<b>∼</b> 50	FR	フォーム リカバリー	100	0:02:00
									1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0'40"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:02:40
	25		4	1	0' 40"	2	~50	FR	スイム 奇数:ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数:前横呼吸	100	0:02:40
			-	-		_			ボディポジションの復帰力を高めるが前体重を意識		
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
			_	_							
pull	200	×	5	1	3'00"	3~4	60 <b>~</b> 75	FR	スムース HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:00
swim	200		5.5	1			60~75	FR		1100	0:16:30
		×	1	1	0' 30"	1			・ レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
			•	•		•					0.00.00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
0.10	_0	• •	•	•	0 00	•	•	0.10	スとの住日で755. · /		0.02.00
swim	100	×	3	4	1' 25"	5~6	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:17:00
	.00	×	1	3	1' 15"	1	. 0 00		レスト1分15秒	.200	0:03:45
		• •	•	•		•					3.00.10
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total		• •	•	,					<u></u>	5500	1:56:55
liutal						1				JJUU	1.00.00



2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

L

									エコノミーの同上	4	
				1			1		E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
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
swim	100	×	3	1	2'00"	3	65 <b>~</b> 75	IM	スムース HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:00
kick	50	×	4	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	200	0:04:40
drill	75	×	1	4	1' 30"	8	85 <b>~</b>	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	<b>~</b> 50	FR	フォーム リカバリー 1~2セット:パドル+ブイ 3~4セット:ブイのみ	100	0:02:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:03:00
	25	×		1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	スイム 奇数: ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数: 前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3 <b>~</b> 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
pull	200	×	5	1			60~75	FR	スムース HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:25
swim	200	×	5	1		3~4	60 <b>~</b> 75	FR	<b>↓</b>	1000	0:15:25
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'30"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
swim	100	×	3	4	1' 30"	5 <b>~</b> 6	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:18:00
		×	1	3	1'00"	1			レスト1分		0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total										5200	1:54:50
<u> </u>				1	1					<u> </u>	<u> </u>



2024/4/19 金曜日 【泳法注意】 ボディポジション・キャッチ 【主観的強度】

									エコノミーの同上	4	
				10.		34 dt		4手口	F	D' :	T
				Set	Cycle	」強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up											0:10:00
cho	100	×	4	1	2'00"	1		CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:08:00
swim	100	×	3	1	2'10"	3	65 <b>~</b> 75	48	Fly-Fr-Bc-Fr/25m HR22~25 可動域の拡張・筋肉のストレッチ	300	0:06:30
kick	50	×	4	1	1' 15"	3~4	60 <b>~</b> 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	200	0:05:00
drill	75	×	1	3	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	225	0:05:00
	25	×	1	3	0' 40"	2	~50	FR	フォーム リカバリー	75	0:02:00
									1~2セット: パドル+ブイ 3セット:ブイのみ		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	スカーリング 1~2本:フロント 3~4本:フィニッシュ プルブイなし・キックなし	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	<b>~</b> 50	FR	ワイドドックプル 3ヘッドアップ - 3ヘッドダウン キックあり	100	0:03:00
	25	×		1	0' 45"	2	~50	FR	スイム 奇数: ヘッドアップ - ヘッドダウン/2ストローク 偶数: 前横呼吸 ボディポジションの復帰力を高める 前体重を意識	100	0:03:00
swim	50	×	3	2	0' 55"	3 <b>~</b> 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
pull	200	×	5	1			60 <b>~</b> 75	FR	スムース HR22~25 ブイのみ	1000	0:15:50
swim	400	×	4.5	1		<b>3∼4</b>	60 <b>~</b> 75	FR	$\downarrow$	1800	0:14:15
		×	1	1	0' 30"	1			レスト30秒 T字ターン ラスト1本:ノーマルターン		0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	<b>~</b> 50	СНО	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	100	×	3	4	1'40"	5 <b>~</b> 6	75 <b>~</b> 85	FR	テンポ 横一列スイム 一定ペース HR25~28	1200	0:20:00
,		×	1	3	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:30
DOWN	100		4	4							0.10-00
DOWN	100	×	I	1	Γ		T T				0:10:00
Total										<u>5900</u>	1:55:45