



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

A											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストローク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
レストなし											
swim											
1)	50	×	6	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	300	0:09:00
3)	100	×	13	1	1' 35"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	1300	0:20:35
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										2550	0:59:25



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:01:50
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50
レストなし											
swim											
1)	50	×	6	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	300	0:09:00
3)	100	×	11	1	1' 45"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:19:15
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1						100	0:03:00
Total										2350	0:59:05



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし											
swim											
1)	50	×	5	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	250	0:07:30
3)	100	×	10	1	1' 55"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	1000	0:19:10
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1						100	0:03:00
Total										2200	0:59:10



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:03:20
swim											
1)	50	×	1	2	1' 05"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:10
3)	50	×	1	2	1' 05"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:10
レストなし											
swim											
1)	50	×	5	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	250	0:07:30
3)	100	×	9	1	2' 05"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1						100	0:03:00
Total										2100	0:59:15



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
レストなし											
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	200	0:06:00
3)	100	×	9	1	2' 15"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:20:15
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1						100	0:03:00
Total										1900	0:58:35



2024/7/29 月曜日

【テーマ】
 有酸素能力の向上
 乳酸産生
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ストロークとキックのタイミング
 長く持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 4

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F											
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up	25	×	8	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	
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	奇数:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ 偶数:背面キック ノーボードキックと同じ姿勢をつくる 胸を浮かして腰とお尻を下げる	150	0:06:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	サイドキック 1ブレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる	100	0:04:00
swim											
1)	25	×	1	2	0'45"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0'45"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし											
swim											
1)	50	×	4	1	1'30"	8	85~	FR	ハード HR26回~/10秒 15回~/6秒	200	0:06:00
3)	100	×	8	1	2'30"	4	65~75	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:20:00
1)→2)→3)レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:50