

【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

【強度】 1~2 3~4 **5~6** 7~8

									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	×	4	1	0'45"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:00
swim	Ε0		4	_	0' 50"	0	00 70	- FD	コ・し ロンハー・ヘクトハント・オトナキー・	100	0.01.10
1)	50	×		2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミング・流れを意識	100	0:01:40
2) 3)	50	×	+	2	0' 50" 0' 50"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート*アップ ↓ 0) ト !!スト゚ !*マッコ゚	100	0:01:40
3)	50	×	•		0 50	<i>,</i>	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:01:40
pull	200	×	4	1	3'00"	4	60 ~ 70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パ・ト・ルナフ・イ	800	0:12:00
swim	100	×	11	1	1'30"	5	70~80	FR	テンホ [°] HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	1100	0:16:30
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2850	0:58:40



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

									В		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
			_		-1 "						0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	ノーホ・ート・キック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
di iii	20	• •	•	•	0 00	_	00		7 中 1 177 と 11版の 1700 文分と1 7	100	0.00.20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	6	1	0'55"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:05:30
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:01:50
2)	50	X	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)よりスピート ゙ アップ レストなし	100	0:01:50
pull	200	×	3	1	3' 20"	4	60 ~ 70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パト・ルナフ・イ	600	0:10:00
swim	100	×	10	1	1'40"	5	70 ~ 80	FR	テンホ゜HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	1000	0:16:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	X	1	1	T	1	 			100	0:02:00
Total										2550	0:58:30



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8

【強度】

									С		
				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	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング 〜 プルのタイミング を意識する 奇 : 右手 偶 : 左手	150	0:06:00
swim 1)	EΛ	×	4	0	1'00"	2	6070	ED	コェルーのいいたのかないが、本も七音楽	100	0.00.00
	50		1	2		3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:00
2)	50	×	4		1'00"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート*アップ ↓ 0) ト !!スピ゜ !*スップ゜	100	0:02:00
3)	50	×		2	1'00"	/	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	100	0:02:00
pull	200	×	3	1	3' 40"	4	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パト・ルナフ・イ	600	0:11:00
swim	100	×	8	1	1'50"	5	70~80	FR	テンホ [°] HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	800	0:14:40
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total										2350	0:59:10



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4 【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

									D		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	<u>種目</u>	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	×	4	1	0' 55"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	6	1	1'00"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:00
swim											
1)	50	×	1	2	1'05"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:10
2)	50	×	1	2	1' 05"	5	70~80	FR	↓ 1) よりスピ ^ー ト・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		
pull	150	×	3	1	3'00"	4	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パト・ルナフ・イ	450	0:09:00
swim	100	×	7.5	1	2'00"	5	70~80	FR	テンホ゜HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	750	0:15:00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:02:00
Total	100									2150	0:58:00
i Otai				l		l	1			2100	0.00.00



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

【強度】 1~2 3~4 5~6 7~8

									E		
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
_			_								0:05:00
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	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	∼ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
					- -						['
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	∼ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:20
					- 						['
drill	25	×	6	1	1'05"	2	∼ 50	FR	ワンハント・スカーリング ~ 片手スイム / 12.5m	150	0:06:30
									縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚		
									キャッチ~ローリング~プルのタイミングを意識する		
									奇:右手 偶:左手		'
swim											
1)	50	×	1	2	1' 15"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	100	0:02:30
2)	50	×		2	1'15"	5	70 ~ 80	FR	↓ 1) よりスピート ゙ アップ	100	0:02:30
3)	50	X		2	1' 15"	7	80 ~	FR	↓ 2) よりスピート ゙ アップ	100	0:02:30
									レストなし		
pull	150	×	3	1	3' 15"	4	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パ・ト・ルーフ・イ	450	0:09:45
Puli	100	^	<u> </u>		0 10		00 - 10	111	7) A TINZO - 24 EL/ 1049 12 - 14 EL/ 049 () [70 1 7 1	700	0.00.70
swim	100	×	6		2' 10"	5	70~80	FR	テンホ゜HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	600	0:13:00
SWIIII	100						70 - 00			000	0.10.00
			1	1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1_	_	1		.	<u> </u>	100	0:02:00
Total				!	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		2000	0:59:25



【泳法注意】 姿勢・キャッチ 【主観的強度】 4

1~2 3~4 5~6 7~8

9~10

【強度】

									F		
				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	×	4	1	1'00"	2	~ 50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~ 50	FR	フロントスカーリング キックあり 手の甲意識	100	0:04:20
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~ 50	FR	ワンハント・スカーリング 〜 片手スイム / 12.5m 縦方向に動かす 水を押そうとしすぎないで当てる感覚 キャッチ〜ローリング〜プルのタイミングを意識する 奇:右手 偶:左手	150	0:06:30
swim					-1 !!						
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント・のタイミング・流れを意識	50	0:01:30
2)	25	X		2	0' 45"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピート [*] アップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0'45"	/	80~	FR	↓2)よりスピードアップ レストなし	50	0:01:30
pull	150	×	3	1	3' 40"	4	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒 パート・ルーフ・イ	450	0:11:00
swim	100	×	5.5	1	2' 25"	5	70~80	FR	テンホ [°] HR23~26回/10秒 14~16回/6秒 奇:T字 偶:ノーマル	550	0:13:17
			1	1	0'30"	1			レスト30秒		0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:03:00
Total										1800	0:58:27