



2024/7/17 水曜日

【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上  
スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30
drill	25	×	6	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	150	0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:04:30
swim											
1)	25	×	8	1	0' 40"	3	60～70	FR	ストロークカウント HR22～24/10秒	200	0:05:20
2)	50	×	6	1	0' 55"	3	60～70	FR	↓25mの泳ぎをキープ	300	0:05:30
3)	100	×	5	1	1' 50"	3	60～70	FR	↓50mの泳ぎをキープ	500	0:09:10
			1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim											
1)	50	×	1	5	0' 50"	8	85～	FR	ハート HR28～/10秒 16～/6秒	250	0:04:10
2)	150	×	1	4	2' 40"	4	65～75	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:10:40
									1)→2)レストなし 2)→1)レストなし		
DOWN	100	×	1	1		1				100	0:05:00
Total										2700	1:13:20

[illegible]









2024/7/17 水曜日

【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上  
スピードへの刺激入れ VO2max

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00	
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:09:00	
swim											
1)	25	×	6	1	1' 00"	3	FR	ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:06:00	
2)	50	×	4	1	2' 00"	3	FR	↓ 25mの泳ぎをキープ	200	0:08:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30秒		0:00:30	
swim											
1)	25	×	2	3	1' 00"	8	FR	ハート HR28～/10秒 16～/6秒	150	0:06:00	
2)	100	×	1	2	4' 00"	3	FR	フォーム HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:08:00	
								1)→2)レストなし 2)→1)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1350	1:14:10	