



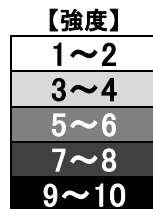
2024/12/11 水曜日

【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック
乳酸産生・乳酸除去能力への刺激入れ

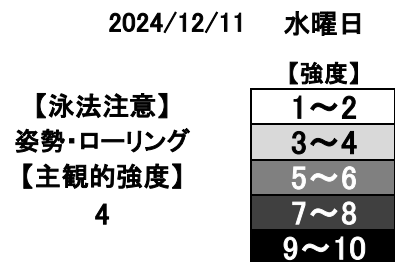
【泳法注意】
姿勢・ローリング
【主観的強度】
4

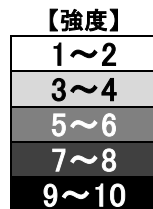
【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	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
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き	150	0:04:30	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハント・スカーリング・ムーブ 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	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:00	
pull	100	×	10	1	1' 35"	3	60～70	FR 一定ペース プルブイのみ	1000	0:15:50	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 00"	8	85～	FR ハード 1セット:パドルスイム 2セット:スイム	300	0:06:00	
2)	100	×	3	2	1' 40"	3	60～75	FR フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00	
Total									2650	0:59:10	



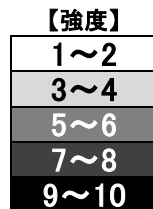
B													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			200	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 ヒート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き			150	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない			100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり			100	0:03:00
pull	100	×	8	1	1' 45"	3	60～70	FR	一定ペース プルブイのみ			800	0:14:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:00
swim													
1)	50	×	3	2	0' 55"	8	85～	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			300	0:05:30
2)	100	×	3	2	1' 50"	3	60～75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし			600	0:11:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2450	0:58:40

[illegible]



D													
			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	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック:1～2本 ヒート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き			150	0:05:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 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	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり			100	0:03:20
pull	100	×	5.5	1	2' 05"	3	60～70	FR	一定ペース プルブイのみ			550	0:11:28
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:02:40
swim													
1)	50	×	2	2	1' 10"	8	85～	FR	ハート 1セット:パドルスイム 2セット:スイム			200	0:04:40
2)	100	×	3	2	2' 10"	3	60～75	FR	フォーム 乳酸除去を促進 1・2セットどちらもパドルなし			600	0:13:00
			1	1	0' 30"				1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒				0:00:30
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:03:00
Total												2100	0:59:08



[illegible]