

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

[illegible]

【テーマ】強化期
VO2maxの向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]

【テーマ】強化期
VO2maxの向上
腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
乳酸処理能力の向上

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

[illegible]

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

D											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	4	1	1' 20"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ 背面キック／ノーボードキック／サイドキック	150	0:10:00 0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左	100	0:03:40
	50	×	3	2	1' 15"	5	75~85	FR	一本ずつペースアップ フォーム→レースペース	300	0:07:30
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	100	×	2	2	2' 10"	7	75~85	FR	ハード	400	0:08:40
2)	100	×	3	2	2' 20"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	600	0:14:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	50	×	2	1	2' 00"	9	90~	FR	最大努力！！	100	0:04:00
swim	50	×	4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム プルでもOK	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:23:10

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観的強度】	3～4
7	5～6
	7～8
	9～10

[illegible]