

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1～2
【主観の強度】	3～4
7	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	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 一本ずつ右／左	100	0:04:00
	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	×	3	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース	300	0:07:00
2)	100	×	3	1	2' 10"	7	75~85	FR	ハード	300	0:06:30
3)	100	×	2	1	2' 20"	4	60~75	FR	一定ペース	200	0:04:40
4)	100	×	2	1	2' 10"	7	75~85	FR	ハード	200	0:04:20
			1	3	0' 30"				1)→2)→3)→4) 各レスト30秒		0:01:30
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	150	×	2	1	3' 30"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム	300	0:07:00
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2350	1:22:20

【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]