

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【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】
5

【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	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル	100	0:04:00
	150	×	1	1	3' 30"	5	75～85	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース 各ドリル毎レスト30秒	150	0:03:30
			1	2	0' 30"						0:01:00
swim											
1)	100	×	3	3	2' 15"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26	900	0:20:15
2)	100	×	1	3	2' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	300	0:07:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック	200	0:06:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー	100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 15"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム	200	0:05:00
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2450	1:22:55

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

E												
				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	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	サイドキック 2ストローク1ブレス 1本ずつ右／左		100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	2本ずつ ドッグプル／ロングドッグプル		100	0:04:20
	150	×	1	1	3' 45"	5	75～85	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース		150	0:03:45
			1	2	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒			0:01:00
swim												
1)	100	×	3	3	2' 25"	5	75～85	FR	レースペース 10秒HR25～26		900	0:21:45
2)	100	×	1	3	2' 40"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し		300	0:08:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00
drill	50	×	4	1	1' 30"	2	50	FR	25mずつ サイドキックチェンジ→スイム 1.2t 12キック／3.4t 6キック		200	0:06:00
swim	25	×	4	1	0' 50"	9	90～	FR	3本ハード／1本イージー		100	0:03:20
pull	50	×	4	1	1' 20"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム		200	0:05:20
C-down												
100	×	1	1			1	～50	CHO			100	0:10:00
Total											2450	1:26:10