

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

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

B											
				Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容	Distance	Time
W-up											
cho	50	×	6	1	1' 10"	2	50~	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	300	0:07:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左	100	0:03:20
	50	×	3	2	1' 00"	5	75~85	FR	一本ずつビルドアップ フォーム→レースペース	300	0:06:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	4	0' 50"	8	85~	FR	ハード！	600	0:10:00
2)	50	×	1	4	1' 30"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	200	0:06:00
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim											
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90~	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り	100	0:04:00
2)	100	×	4	2	1' 50"	3	60~75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り	800	0:14:40
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO		100	0:10:00
Total										2800	1:22:40

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
7

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	2本ずつ オンボードキック／ノーボードキック	100	0:10:00
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	フロントスカーリング	100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスカーリング 1本ずつ右／左	100	0:04:20
	50	×	3	2	1' 20"	5	75～85	FR	一本ずつビルドアップ フォーム→レースペース	300	0:08:00
			1	3	0' 30"				各ドリル毎レスト30秒		0:01:30
swim											
1)	50	×	3	2	1' 10"	8	85～	FR	ハード！	300	0:07:00
2)	50	×	1	2	1' 50"	2	50	FR	泳ぎながらリカバリー レスト無し	100	0:03:40
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											
1)	25	×	2	2	1' 00"	9	90～	FR	最大努力！！ 2セット目逆回り	100	0:04:00
2)	100	×	3	2	2' 30"	3	60～75	FR	一定ペース・フォーム T字ターン 2セット目逆回り	600	0:15:00
			1	1	0' 30"				1)→2) レスト無し 2)→1) セットレスト30秒		0:00:30
C-down	100	×	1	1		1	～50	CHO		100	0:10:00
Total										2100	1:21:00