

【テーマ】年末スペシャル！ Part①
 VO2maxの向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 メンタルタフネスの獲得

【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

A															
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容					Distance	Time		
W-up													0:10:00		
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' 45"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック					100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識					100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し					100	0:03:00
swim	200	×	1	1	3' 20"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース					200	0:03:20
swim															
1)	50	×	3	10	0' 45"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28					1500	0:22:30
2)	50	×	1	10	1' 30"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し					500	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー					50	0:02:00
swim															
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート					100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート					50	0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO						100	0:10:00
Total														3100	1:23:20

【テーマ】年末スペシャル！ Part①
 VO2maxの向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 メンタルタフネスの獲得

【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												0:10:00		
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識				100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し				100	0:03:20
swim	200	×	1	1	3' 40"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース				200	0:03:40
swim														
1)	50	×	3	9	0' 50"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28				1350	0:22:30
2)	50	×	1	9	1' 40"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し				450	0:15:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー				50	0:02:00
swim														
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート				100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート				50	0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO					100	0:10:00
Total													2900	1:24:40

【テーマ】年末スペシャル！ Part①
 VO2maxの向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 メンタルタフネスの獲得

【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

C													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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' 55"	2	50	FR	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識			100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し			100	0:03:40
swim	200	×	1	1	4' 00"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース			200	0:04:00
swim													
1)	50	×	3	8	0' 55"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28			1200	0:22:00
2)	50	×	1	8	1' 45"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し			400	0:14:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			50	0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2700	1:24:30

【テーマ】年末スペシャル！ Part①
 VO2maxの向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 メンタルタフネスの獲得

【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

D													
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	内容			Distance	Time	
W-up												0:10:00	
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識			100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し			100	0:04:00
swim	150	×	1	1	3' 30"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース			150	0:03:30
swim													
1)	50	×	3	7	1' 05"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28			1050	0:22:45
2)	50	×	1	7	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し			350	0:14:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			50	0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2350	1:24:05

【テーマ】年末スペシャル！ Part①
 VO2maxの向上
 腰を浮かせた姿勢作り・キャッチ動作
 メンタルタフネスの獲得

【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												0:10:00	
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	蹴伸び行けるところまで→ノーボードキック			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ドッグプル 肘から先の大きな面を意識			100	0:04:20
	25	×	4	1	1' 05"	2	50	FR	ワンハンドスイム 2本ずつ ミニボード有り→無し			100	0:04:20
swim	150	×	1	1	3' 45"	4	60~75	FR	50mずつペースアップ フォーム→レースペース			150	0:03:45
swim													
1)	50	×	3	6	1' 10"	8	85~	FR	ハード！ 10秒HR26~28			900	0:21:00
2)	50	×	1	6	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー レスト無し			300	0:12:00
cho	50	×	1	1	2' 00"	1	50	CHO	好きな種目でリカバリー			50	0:02:00
swim													
1)	100	×	1	1	3' 00"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			100	0:03:00
2)	50	×	1	1	1' 30"	10	90~	FR	最大努力！ 全コース同時スタート			50	0:01:30
C-down	100	×	1	1		1	~50	CHO				100	0:10:00
Total												2150	1:21:35