



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

4

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	400	×	3	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200		0:14:30
pull	400	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:15:00
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ スイム	1200		0:15:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	50	×	3	4	0' 50"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード 1~2セット:T字ターン後3ストロークヘッドアップ 3~4セット:ノーマルターン	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5750		1:42:40



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200		0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:16:00
swim	400	×	2.5	1	5' 30"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:13:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	50	×	3	4	0' 50"	3-8	FR	2本フォーム 1本ハード	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:42:55



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1200		0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1200		0:16:30
swim	400	×	2	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:11:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	50	×	3	4	0' 50"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード	600		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5350		1:43:00



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:30
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	1000		0:15:50
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ スイム	800		0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり	100		0:02:40
swim	50	×	3	3	1' 00"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4800		1:42:20



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

E											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up												0:05:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック		350		0:07:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり		100		0:03:00
	50	×	3	2	1'00"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備		300		0:06:00
			1	3	0'30"			セットレスト30秒				0:01:30
pull	200	×	5	1	3'10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ		1000		0:15:50
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	↓ ブイのみ		800		0:13:20
swim	200	×	4	1	3'30"	3~4	FR	↓ スイム		800		0:14:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒				0:01:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横		100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり		100		0:02:40
swim	50	×	3	3	1'00"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード		450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										4550		1:42:00



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能の向上  
 ストロークテンポ・リズム変化への対応力の向上  
 ストローク効率の向上

2021/11/12 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

F											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up												0:05:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック		350		0:07:00
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり		100		0:03:00
	50	×	3	2	1'00"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備		300		0:06:00
			1	3	0'30"			セットレスト30秒				0:01:30
pull	100	×	8	1	1'50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ		800		0:14:40
pull	100	×	7	1	2'00"	3~4	FR	↓ ブイのみ		700		0:14:00
swim	100	×	7	1	2'10"	3~4	FR	↓ スイム		700		0:15:10
			1	2	0'30"			セットレスト30秒				0:01:00
cho	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		150		0:04:30
drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	スカーリング ブイなしキックなし 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'45"	3	FR	片手5スカーリングヘッドアップ3ストローク キックあり		100		0:03:00
	25	×	4	1	0'40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横		100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	3ストロークヘッドアップ3ストローク キックあり		100		0:02:40
swim	50	×	3	3	1'00"	3・8	FR	2本フォーム 1本ハード		450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										4150		1:43:10