



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日

【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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
	25	×	3	12	0' 30"	3~6	IM	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	900		0:18:00
P/S	300	×	3	3	3' 50"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2700		0:34:30
			1	2	0' 30"			高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 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
Div	25	×	3	1	3' 00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4625		1:33:30



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日

【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' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
	25	×	3	12	0' 30"	3~6	IM	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	900		0:18:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	900		0:12:30
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ ブイのみ	900		0:12:30
swim	300	×	2	1	4' 10"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:08:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			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
Div	25	×	3	1	3' 00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4325		1:32:20



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日

【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	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
	25	×	3	12	0'30"	3~6	IM	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	900		0:18:00
pull	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	900		0:13:00
pull	300	×	3	1	4'20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	900		0:13:00
swim	300	×	2	1	4'20"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:08:40
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			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
Div	25	×	3	1	3'00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4325		1:33:40



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日
 【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	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
	25	×	3	12	0'30"	3~6	IM	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	900		0:18:00
pull	200	×	4	1	3'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	800		0:13:20
pull	200	×	3	1	3'20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600		0:10:00
swim	200	×	3	1	3'20"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:10:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			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
Div	25	×	3	1	3'00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3925		1:33:20



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	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		0:02:40
	25	×	4	1	0'40"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:02:40
	25	×	3	12	0'30"	3~6	IM	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	900		0:18:00
pull	200	×	3	1	3'40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	600		0:11:00
pull	200	×	3	1	3'40"	3~4	FR	↓ ブイのみ	600		0:11:00
swim	200	×	3	1	3'40"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:11:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			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
Div	25	×	3	1	3'00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3675		1:32:40



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の再構築と向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2021/12/1 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
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	1'00"	2	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100		0:04:00
	25	×	6	1	1'10"	2	FR	オンボードキック ビート板に乗る けのび姿勢をキープ	150		0:07:00
	25	×	6	1	1'10"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	150		0:07:00
	50	×	3	2	1'10"	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		0:07:00
			1	4	0'30"						0:02:00
pull	100	×	4	1	2'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	400		0:09:20
pull	100	×	4	1	2'20"	3~4	FR	↓ ブイのみ	400		0:09:20
swim	100	×	4	1	2'20"	3~4	FR	↓ スイム	400		0:09:20
								セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
cho	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
Div	25	×	3	1	3'00"	9~	FR	最大努力	75		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									2575		1:30:30