



【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

2021/12/2 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' 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	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	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	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
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	800		0:10:00
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:10:00
swim	400	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	1000		0:12:30
			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
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4600		1:26:20



【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

2021/12/2 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' 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	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	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	800	0:11:00
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:11:00
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
			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	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	パドルスカーリング 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100	0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:26:50



【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

2021/12/2 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' 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	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	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	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
pull	400	×	2	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ ブイのみ スイム	800		0:11:20
pull	400	×	2	1	5' 40"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:11:20
swim	400	×	2	1	5' 40"	3~4	FR	↓スイム	800		0:11:20
			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
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:27:50



【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

2021/12/2 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										
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	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	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
swim										
1)	200	×	1	4	3' 20"	3~4	IM	スムーズ HR22~24 奇数:IM 偶数:逆IM	800	0:13:20
2)	200	×	1	4	3' 20"	3~4	IM	↓逆IM	800	0:13:20
3)	100	×	1	4	1' 30"	3~4	FR	スムーズ	400	0:06:00
								1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし ストロークテンポ・リズム・体重移動を意識		
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	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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR・FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4000	1:27:40



【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

2021/12/2 金曜日  
 【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										
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	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドルスカーリング 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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	BR・FR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30
swim										
1)	200	×	1	4	3' 45"	3~4	IM	スムーズ HR22~24 奇数:IM 偶数:逆IM	800	0:15:00
2)	200	×	1	3	3' 45"	3~4	IM	↓逆IM	600	0:11:15
3)	100	×	1	3	1' 40"	3~4	FR	スムーズ	300	0:05:00
								1)→2)→3) レストなし 3)→1) レストなし ストロークテンポ・リズム・体重移動を意識		
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' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	BR・FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FLY	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40
swim	25	×	3	6	0' 30"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	450	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3700	1:27:25

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/ヒート版は沈めない	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	×	4	1	1'00"	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	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:04:00
	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"			セットレスト30秒			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	×	3	1	2'20"	3~4	FR	↓ スイム	300		0:07:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒			0:01:00
								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	×	4	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	パドルスカーリング ブイあり 1~2本フロント 3~4本フィニッシュ	100		0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	3	FLY	右手→左手→両手の繰り返し 片手時呼吸横 パドルあり	100		0:04:00
swim	25	×	3	4	0'40"	3~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	300		0:08:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									2750		1:27:40