



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 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

2021/12/22 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' 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
swim										
1)	400	×	1	8	5' 20"	3~8	FR	DES スムース~ハード	3200	0:42:40
2)	150	×	1	7	2' 40"	2	FR	リカバリー レストなし	1050	0:18:40
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
P/S	300	×	3	3	4' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2700	0:36:00
			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
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									8650	2:23:50



【テーマ】
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上
 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

2021/12/22 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' 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
swim										
1)	400	×	1	8	5' 20"	3~8	FR	DES スムース~ハード	3200	0:42:40
2)	150	×	1	7	2' 40"	2	FR	リカバリー レストなし	1050	0:18:40
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
P/S	300	×	3	3	4' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2700	0:37:30
			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
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00
Total									8650	2:25:20



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 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

2021/12/22 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' 45"	2	~50	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	~50	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	~50	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' 50"	2	~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20
	50	×	3	1	0' 50"	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	150	0:02:30
swim											
1)	400	×	1	8	5' 40"	3~8	60~90	FR	DES スムース~ハード	3200	0:45:20
2)	100	×	1	7	2' 20"	2	50~60	FR	リカバリー レストなし	700	0:16:20
cho	25	×	8	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	ヘッドアップスイム 15mまで 止まらないキックを意識 リラックスした泳ぎで	100	0:02:40
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 パドル+ブイ	900	0:13:30
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	900	0:13:30
swim	300	×	2	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	↓ スイム	600	0:09:00
			1	1	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		0:00:30
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										7850	2:23:00



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 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

2021/12/22 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' 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	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"	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' 50"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	1	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	150		0:02:45
Pswim / swim											
1)	100	×	3	5	1' 40"	3~8	FR	DES フォーム~スムーズハード~MAX	1500		0:25:00
2)	50	×	1	5	1' 00"	2	FR	リカバリー	250		0:05:00
3)		×	1	4	6' 00"			1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト6分 1~3セット:パドルスイム 4~5セット:スイム			0:24:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200		0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	6サイドキック3ストロークチェンジ パドルあり 丁寧なストロークとタイミング	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 パドルなし	100		0:03:00
P/S	200	×	4	3	3' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム	2400		0:40:00
			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
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5700		2:21:45

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	1' 00"	2	~50	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	~50	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	~50	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	1	1' 10"	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	150	0:03:30
Pswim / swim											
1)	100	×	3	5	1' 40"	3~8	70~90	FR	DES フォーム~スムーズハード~MAX	1500	0:25:00
2)	50	×	1	5	1' 00"	2	50~60	FR	リカバリー	250	0:05:00
3)		×	1	4	6' 00"				1)→2)→3)レストなし 3)→1)レスト6分 1~3セット:パドルスイム 4~5セット:スイム		0:24:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200	0:05:20
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	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"	2	~50	FR	ドックプル キックあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
P/S	100	×	6	3	2' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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	1800	0:39:00
			1	2	0' 30"						0:01:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4950	2:22:50