



【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

2021/12/29 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	
P/S	400	×	3	3	5' 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 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	3600	0:45:00	
			1	2	0' 30"						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	
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5250	1:27:50	



【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

2021/12/29 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	
P/S	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200	0:16:00	
	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00	
	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	1000	0:13:20	
			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	
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:06:00	
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									5050	1:28:10	



【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

2021/12/29 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	~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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	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	0:04:30
P/S	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200	0:16:30
	400	×	3	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:30
	400	×	2	1	5' 30"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:11:00
									セットレスト30秒		
			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		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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4850	1:26:50



【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

2021/12/29 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	2	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	300	0:05:00
P/S	400	×	3	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200	0:18:00
	400	×	2	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:00
	400	×	2	1	6' 00"	3~4	60~75	FR	↓スイム	800	0:12:00
									セットレスト30秒		
			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		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
swim	25	×	3	4	0' 30"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:06:00
DOWN	100	×	1	1					100	0:05:00	
Total									4450	1:26:40	



【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

2021/12/29 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	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"	2	~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' 55"	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	0:02:45
P/S	200	×	4	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800	0:12:40
	200	×	4	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:40
	200	×	5	1	3' 10"	3~4	60~75	FR	↓スイム	1000	0:15:50
									セットレスト30秒		
			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		0:01:00	
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
swim	25	×	3	4	0' 40"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										4100	1:26:35



【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

2021/12/29 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	~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
P/S	200	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	600	0:13:30
	200	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	↓ブイのみ	600	0:13:30
	200	×	3	1	4' 30"	3~4	60~75	FR	↓スイム	600	0:13:30
				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
cho	25	×	6	1	0' 45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
swim	25	×	3	4	0' 45"	3~7	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード スムーズハード:400mレースペースを意識 筋刺激	300	0:09:00
DOWN	100	×	1	1						100	0:05:00
Total										3150	1:27:30