



【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

2022/1/14 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

A											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5~2.0		3600		0:45:00
			1	2	0' 30"			1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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' 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
swim												
1)	200	×	1	8	2' 30"	4~5	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0 サークルインでOK		1600		0:20:00
2)	100	×	1	8	1' 20"	3~4	FR	↓ HR22~24 LT2.0以下 レストなし		800		0:10:40
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										7550		2:06:10



【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

2022/1/14 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	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' 20"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5~2.0	3600	0:48:00
			1	2	0' 30"			1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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' 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
swim										
1)	200	×	1	7	2' 35"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK	1400	0:18:05
2)	100	×	1	7	1' 25"	3~4	FR	↓ HR22~24 LT2.0以下 レストなし	700	0:09:55
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									7250	2:06:30



【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

2022/1/14 金曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

4

C											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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' 30"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5~2.0		3600		0:49:30
			1	2	0' 30"			1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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' 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
swim												
1)	200	×	1	7	2' 40"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK		1400		0:18:40
2)	100	×	1	6	1' 30"	3~4	FR	↓ HR22~24 LT2.0以下 レストなし		600		0:09:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										7150		2:07:40



【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

2022/1/14 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	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	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	200	×	5	3	3' 10"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5~2.0	3000	0:47:30
			1	2	0' 30"			1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00
swim										
1)	200	×	1	6	3' 00"	4~5	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK	1200	0:18:00
2)	100	×	1	5	1' 40"	3~4	FR	↓ HR22~24 LT2.0以下 レストなし	500	0:08:20
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									6250	2:07:10



【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

2022/1/14 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	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' 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
P/S	200	×	4	3	3' 20"	4	FR	スムーズ HR22~24		2400		0:40:00
			1	2	0' 30"			1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		150		0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	スカーリング キャッチ・フィニッシュ/2本ずつ ブイあり		100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR	6サイドキック チェンジ3秒ストップ パドルあり キックあり		100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	6サイドキック3ストローク キックあり		100		0:02:40
swim	200	×	10	1	3' 10"	5~6	FR	一定ペース レスト10秒以上		2000		0:31:40
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										5950		2:06:10



【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

2022/1/14 金曜日  
 【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	×	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
P/S	200	×	3	3	4' 30"	4	FR	スムーズ HR22~24 1st:パドル+ブイ 2st:ブイのみ 3st:スイム 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	1800	0:40:30
			1	2	0' 30"					
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	FR	ドックプル キックあり	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	キャッチアップスイム	100	0:03:00
swim	200	×	7	1	4' 20"	5~6	FR	一定ペース レスト10秒以上	1400	0:30:20
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4550	2:06:50