



【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

2022/1/21 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	~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"	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	0:02:40
	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～スムースハード メインへの準備					300	0:04:30
P/S	400	×	4	2	5' 00"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン HR22~24 LT1.5~2.0 1st:ブイのみ 2st:スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛け セットレスト30秒					3200	0:40:00
				1	1	0' 30"									0:00:30
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' 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
swim															
1)	200	×	1	10	2' 30"	4~5	65~80	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK ↓ HR22~24 LT2.0以下					2000	0:25:00
2)	100	×	1	10	1' 20"	3~4	60~70	FR	レストなし					1000	0:13:20
DOWN	100	×	1	1											0:10:00
Total														7750	2:08:20



【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

2022/1/21 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	~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"	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 0:02:40
	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～スムースハード メインへの準備					300 0:04:30
P/S	400	×	4	2	5' 20"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン HR22~24 LT1.5~2.0 1st:ブイのみ 2st:スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛け セットレスト30秒					3200 0:42:40 0:00:30
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' 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
swim														
1)	200	×	1	9	2' 35"	4~5	65~80	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK ↓ HR22~24 LT2.0以下					1800 0:23:15
2)	100	×	1	9	1' 25"	3~4	60~70	FR	レストなし					900 0:12:45
DOWN	100	×	1	1										0:10:00
Total														7450 2:08:40



【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

2022/1/21 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	~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"	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	0:02:40
	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～スムースハード メインへの準備					300	0:04:30
P/S	400	×	4	2	5' 30"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン HR22~24 LT1.5~2.0 1st:ブイのみ 2st:スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛け セットレスト30秒					3200	0:44:00
				1	1	0' 30"								0:00:30	
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' 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
swim															
1)	200	×	1	8	2' 40"	4~5	65~80	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK ↓ HR22~24 LT2.0以下					1600	0:21:20
2)	100	×	1	8	1' 30"	3~4	60~70	FR	レストなし					800	0:12:00
DOWN	100	×	1	1										0:10:00	
Total														7150	2:07:20



【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

2022/1/21 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	~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	2	0' 50"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備					300 0:05:00
P/S	200	×	7	2	3' 10"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン HR22~24 LT1.5~2.0 1st:ブイのみ 2st:スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛けり セットレスト30秒					2800 0:44:20 0:00:30
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' 50"	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 0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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 0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	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 0:03:00
swim														
1)	200	×	1	7	3' 00"	4~5	65~80	FR	スムース HR24~26 LT2.0 サークルインでOK ↓ HR22~24 LT2.0以下					1400 0:21:00
2)	100	×	1	6	1' 40"	3~4	60~70	FR	レストなし					600 0:10:00
DOWN	100	×	1	1										0:10:00
Total														6350 2:08:10



【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

2022/1/21 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											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	2	0' 55"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード	メインへの準備	300	0:05:30
P/S	200	×	6	2	3' 20"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン	HR22~24	2400	0:40:00
			1	1	0' 30"				1st:ブイのみ	2st:スイム		0:00:30
									高いボディポジション	キャッチからの体重移動・水の引っ掛け		
									セットレスト30秒			
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		150	0:04:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	3	~50	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	~50	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	~50	FR	6サイドキック3ストローク	キャックあり	100	0:02:40
swim	200	×	10	1	3' 10"	5~6	70~80	FR	一定ペース	レスト10秒	2000	0:31:40
DOWN	100	×	1	1							0:10:00	
Total											5950	2:05:40



【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

2022/1/21 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	~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	2	1' 10"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム～スムースハード メインへの準備					300	0:07:00
P/S	200	×	4	2	4' 30"	4	60~75	FR	スムース ノーマルターン HR22~24 1st: ブイのみ 2st: スイム 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛け セットレスト30秒					1600	0:36:00
	1	1			0' 30"										0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー					100	0:03:00
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"	3	~50	FR	ドックプル キックあり					100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	~50	FR	キャッチアップスイム					100	0:03:00
swim	200	×	8	1	4' 30"	5~6	70~80	FR	一定ペース レスト10秒以上					1600	0:36:00
DOWN	100	×	1	1											0:10:00
Total												4550	2:07:30		