



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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
pull swim	400	×	4	1	5'00"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:20:00
	400	×	5	1	5'00"	3~4	FR	↓スイム	1800		0:22:30
			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 セット毎に回り方チェンジ			0:00:30
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	6	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	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5200		1:27:50



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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~スムーズハード メインへの準備	300		0:04:30
P/S	400	×	4	2	5' 20"	3~4 60~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 1st:ブイのみ 2st:スイム	3200		0:42:40
			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 セット毎に回り方チェンジ			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
swim	25	×	3	6	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	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5000		1:28:00



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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	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	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
pull swim	400	×	4	1	5'30"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:22:00
	400	×	4	1	5'30"	3~4	FR	↓スイム	1600		0:22:00
			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 セット毎に回り方チェンジ			0:00:30
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	6	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	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5000		1:29:20



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:00
pull	300	×	5	1	4'30"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1500		0:22:30
swim	300	×	4	1	4'30"	3~4 60~75	FR	↓スイム	1200		0:18:00
			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 セット毎に回り方チェンジ			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
swim	25	×	3	6	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	450		0:09:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4500		1:27:40



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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	0'50"	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
	50	×	3	3	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	450		0:08:15
			1	3	0'30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim	200	×	8	1	3'10"	5~6	FR	一定ペース レスト10秒	1600		0:25:20
cho	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	200		0:05:20
P/S	100	×	7	1	1'40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	700		0:11:40
P/S	100	×	6	1	1'40"	3~4	FR	↓ スイム	600		0:10:00
			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									4350		1:29:15



【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

2022/1/26 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3~4

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~スムーズハード メインへの準備	300		0:07:00
swim	150	×	8	1	3'10"	5~6 70~80	FR	一定ペース レスト10秒	1200		0:25:20
cho	25	×	8	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	200		0:06:00
P/S	100	×	5	1	2'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	500		0:11:40
P/S	100	×	4	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	400		0:09:20
			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									3350		1:28:50