



【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

2022/1/28 金曜日  
 【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 ~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	200	×	8	2	2' 30"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5~2.0	3200	0:40:00
			1	1	0' 30"			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・水の引っ掛かり セットレスト30秒		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						0:05:00
Total									4900	1:25:20



【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

2022/1/28 金曜日  
 【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	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	200	×	8	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:21:20
	200	×	7	1	2' 40"	3~4	FR	↓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 セット毎に回り方チェンジ	1400		0:18:40
			1	1	0' 30"						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							0:05:00
Total									4700		1:25:20



【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

2022/1/28 金曜日  
 【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"	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	200	×	7	2	2' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5	2800	0:39:40
			1	1	0' 30"			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・水の引っ掛かり セットレスト30秒		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						0:05:00
Total									4500	1:25:00



【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

2022/1/28 金曜日  
 【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	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
pull	200	×	6	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1200		0:18:00
swim	200	×	6	1	3' 00"	3~4	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' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
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							0:05:00
Total									4100		1:24:10



【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

2022/1/28 金曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 6

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	100	×	3	5	1' 30"	7~8	75~85	FR	HR26~28 サークルインでOK	1500	0:22:30
				1	4						
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
P/S	100	×	11	1	1' 40"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 1~6本:ブイのみ 7~11本: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	1100	0:18:20
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3900	1:25:15	



【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

2022/1/28 金曜日  
 【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	100	×	3	4	2'00"	7~8	75~85	FR	HR26~28 サークルインでOK セットレスト1分	1200	0:24:00
			1	3	1'00"						0:03:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:00
P/S	100	×	8	1	2'20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 1~6本:ブイのみ 7~11本: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	800	0:18:40
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3100	1:25:40