



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/2/4 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	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	300	×	6	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 プイのみ	1650		0:21:05
	300	×	5	1	3' 50"	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	1500		0:19:10
			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
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	100	×	4	4	1' 30"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード: 400mレースペースを意識 筋刺激	1600		0:24:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6300		1:54:15



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/2/4 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	300	×	5	2	4' 00"	4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 1st: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	3000		0:40:00
			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
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	100	×	4	4	1' 30"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード:400mレースペースを意識 筋刺激	1600		0:24:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6150		1:54:00



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/2/4 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	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	300	×	5	1	4' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1500		0:21:40
	300	×	4	1	4' 20"	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	1200		0:17:20
			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
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	100	×	4	4	1' 30"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード: 400mレースペースを意識 筋刺激	1600		0:24:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5850		1:53:00



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/2/4 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
pull swim	300	×	4	1	4' 30"	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
	300	×	4	1	4' 30"	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	1200		0:18:00
			1	1	0' 30"						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
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	100	×	4	3	1' 50"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード: 400mレースペースを意識 筋刺激	1200		0:22:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5150		1:50:50



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力の向上  
 筋持久力・スピード持久力の強化  
 ストローク効率の向上

2022/2/4 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' 50"	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		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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		0:03:20
	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
pull swim	100	×	9	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	900		0:15:00
	100	×	8	1	1' 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	800		0:13:20
			1	1	0' 30"						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
drill	25	×	3	2	0' 50"	3	FR	キャッチスカーリング DES ブイあり	150		0:05:00
	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	×	8	1	0' 40"	3	FR	奇:6サイドキック3ストローク 偶数:スイム	200		0:05:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	100	×	4	3	1' 50"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード:400mレースペース以上を意識 筋刺激	1200		0:22:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									4600		1:50:20

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	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
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	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
pull swim	100	×	7	1	2'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	700		0:16:20
	100	×	6	1	2'20"	3~4	FR	↓ スイム セットレスト30秒 高いポディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり	600		0:14:00
			1	1	0'30"						0:00:30
cho	25	×	4	1	0'40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
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	×	6	1	0'45"	3	FR	奇:キャッチアップスイム 偶数:スイム	150		0:04:30
			1	2	0'30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	100	×	4	3	1'50"	2~8	FR	1~4本 DES フォーム~ハード ハード:400mレースペース以上を意識 筋刺激	1200		0:22:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									3900		1:50:00