



【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

2022/2/9 水曜日

【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
P/S	300	×	6	2	3' 50"	4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5	3600		0:46:00
			1	1	0' 30"			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			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	50	×	3	5	0' 50"	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	750		0:12:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5900		1:43:30



【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

2022/2/9 水曜日

【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
pull swim	300	×	6	1	4' 00"	3~4	FR	T字ターン スムース HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1800		0:24:00
	300	×	6	1	4' 00"	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	1650		0:22:00
			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	50	×	3	5	0' 50"	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	750		0:12:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5750		1:43:30



【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

2022/2/9 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

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	
swim	200	×	3	3	2' 30"	5~6	75~85	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0 セットレスト2分	1800	0:22:30
			1	2	2' 00"						0:04:00
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
P/S	100	×	7	2	1' 25"	3~4	60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 1st:ブイのみ 2st:スイム セットレストなし 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	1400	0:19:50
swim	50	×	3	1	4' 00"	8~	85~	FR	ダイブ	150	0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4900	1:42:50	



【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

2022/2/9 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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
swim											
1)	200	×	3	1	2' 50"	5~6	FR	テンポ泳 HR26~28 LT3.0~4.0	600		0:08:30
2)	200	×	3	1	2' 50"	5~6	FR	↓	600		0:08:30
3)	200	×	2	1	2' 50"	5~6	FR	↓	400		0:05:40
			1	2	2' 00"			1)→2)→3)セットレスト2分			0:04:00
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
pull	100	×	6	1	1' 35"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	600		0:09:30
swim	100	×	5	1	1' 35"	3~4	FR	↓スイム セットレストなし 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	500		0:07:55
swim	50	×	3	1	4' 00"	8~	FR	ダイブ	150		0:12:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4400		1:42:25



【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

2022/2/9 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	×	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	×	4	1	0' 40"	3	FR	6サイドキック3ストローク	100	0:02:40	
	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	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
swim	100	×	4	3	1' 30"	5~6	FR	アベレージアップ HR28~	1200	0:18:00	
			1	2	3' 00"			セットレスト2分 奇数セット:パドルスイム 偶数セット:スイム		0:06:00	
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"	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	
pull	100	×	5	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 ブイのみ	500	0:08:20	
swim	100	×	5	1	1' 40"	3~4	FR	↓スイム セットレストなし 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	500	0:08:20	
swim	50	×	3	1	4' 00"	8~	FR	ダイブ	150	0:12:00	
DOWN	100	×	1	1						0:05:00	
Total									3850	1:42:10	



【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

2022/2/9 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

5

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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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
	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ドックプル キックあり	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
swim	100	×	4	3	1'30"	5~6	FR	アベレージアップ HR28~	1200	0:18:00
			1	2	3'00"			セットレスト2分 奇数セット:パドルスイム 偶数セット:スイム		0:06:00
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	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
pull	100	×	3	1	2'20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	300	0:07:00
swim	100	×	3	1	2'20"	3~4	FR	↓ 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	300	0:07:00
swim	50	×	3	1	4'00"	8~	FR	ダイブ	150	0:12:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3350	1:41:00