



【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

2022/2/11 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	400	×	4	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:20:00
	400	×	5	1	5' 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	1800		0:22:30
			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
swim		×	1	1	10' 00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6550		2:01:30



【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

2022/2/11 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	400	×	4	2	5' 20"	4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5	3200		0:42:40
			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	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
swim		×	1	1	10' 00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6350		2:01:40



【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

2022/2/11 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	400	×	4	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:22:40
swim	400	×	4	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1400		0:19:50
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
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	1600		0:24:00
								ハード: 400mレースペースを意識			
								筋刺激			
swim		×	1	1	10' 00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6150		2:01:30



【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

2022/2/11 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	×	6	1	0' 50"	2	CHO	ドリル フリー	150		0:05:00
	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	200	×	9	1	2' 50"	5~6	FR	一定ペース	1800		0:25:30
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
pull	200	×	6	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200		0:19:00
swim	200	×	6	1	3' 10"	3~4	FR	↓ スイム	1100		0:17:25
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
swim		×	1	1	10' 00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5700		2:01:25



【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

2022/2/11 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	×	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	×	6	1	0' 40"	3	FR	奇:6サイドキック3ストローク 偶数:スイム	150		0:04:00
	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	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
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	×	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	200	×	6	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	1200		0:20:00
swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ スイム	900		0:15:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
swim		×	1	1	10' 00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5250		2:00:40



【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

2022/2/11 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	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
swim	150	×	8	1	3'10"	5~6	FR	一定ペース	1200		0:25:20
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	×	4	1	0'45"	3	FR	奇:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100		0:03:00
pull	200	×	4	1	4'30"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	800		0:18:00
swim	200	×	4	1	4'30"	3~4	FR	↓ スイム	800		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			0:00:30
swim		×	1	1	10'00"	8~	FR	ダイブ 50m or 100m			0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4150		2:01:30