



【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

2022/2/16 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	3	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	450		0:06:45
swim											
1)	400	×	1	7	4' 50"	4~6	FR	スムーズ HR24~26 LT2.0~3.0	2800		0:33:50
2)	150	×	1	6	2' 10"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	900		0:13:00
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	400	×	5	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	2000		0:25:00
swim	400	×	4	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	1600		0:20:00
			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							0:10:00
Total									9000		2:24:05



【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

2022/2/16 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	3	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	450		0:06:45
swim											
1)	400	×	1	7	5' 00"	4~6	FR	スムーズ HR24~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2800		0:35:00
2)	100	×	1	6	2' 00"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	600		0:12:00
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	400	×	5	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	2000		0:26:40
swim	400	×	4	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	1400		0:18:40
			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			0:00:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									8500		2:24:35



【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

2022/2/16 水曜日
 【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	3	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	450	0:06:45
swim										
1)	400	×	1	7	5' 30"	4~6	FR	スムーズ HR24~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2800	0:38:30
2)	50	×	1	6	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300	0:09:00
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	400	×	5	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	2000	0:28:20
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓スイム	1200	0:17:00
			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						0:10:00
Total									8000	2:25:05



【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

2022/2/16 水曜日

【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
swim										
1)	400	×	1	7	6' 00"	4~6	FR	スムーズ HR24~28	2800	0:42:00
2)	25	×	1	6	1' 00"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 12.5m折り返し レストなし	150	0:06:00
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	200	×	7	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1400	0:22:10
swim	200	×	7	1	3' 10"	3~4	FR	↓スイム	1400	0:22:10
			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						0:10:00
Total									7300	2:24:10



【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

2022/2/16 水曜日

【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' 50"	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	0:03:20
	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	×	10	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 ブイのみ	1000	0:16:40
	100	×	10	1	1' 40"	3~4	FR	↓スイム	1000	0:16:40
			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		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 パドル+ブイ	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
	25	×	3	2	0' 40"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード	150	0:04:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	8	2	1' 30"	8~	FR	ハード HR28~ 400mレースペース-2秒	800	0:24:00
			1	1	5' 00"					0:05:00
SKPS	800	×	1	1	18' 00"	2~3	FR	S・K・P・S / 200m	800	0:18:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									5350	2:22:30

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	1'10"	2	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	25	×	4	2	0'40"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	200	0:05:20
pull swim	50	×	14	1	1'10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 ブイのみ	700	0:16:20
	50	×	14	1	1'10"	3~4	FR	↓スイム	700	0:16:20
			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
cho	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:04:30
drill	25	×	4	1	1'10"	2	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:40
	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
			1	3	0'30"			セットレスト30秒		0:01:30
swim	50	×	8	2	1'30"	8~	FR	ハード HR28~ 400mレースペース-2秒	800	0:24:00
			1	1	5'00"					0:05:00
SKPS	600	×	1	1	18'00"	2~3	FR	S・K・P・S / 150m	600	0:18:00
DOWN	100	×	1	1						0:10:00
Total									4200	2:21:50