



【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

2022/2/18 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	300	×	7	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 プイのみ	2100		0:26:50
swim	300	×	5	1	3' 50"	3~4	FR	↓ スイム	1500		0:19:10
			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 ハード: 400mレースペースを意識 筋刺激	1600		0:24:00
SKPS	1200	×	1	1	20' 00"	2	FR	S・K・P・S / 300m	1200		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7950		2:15:00



【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

2022/2/18 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
pull swim	300	×	7	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 プイのみ	2100		0:28:00
	300	×	5	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	1350		0:18:00
			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
SKPS	1200	×	1	1	20' 00"	2	FR	S・K・P・S / 300m	1200		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7800		2:15:00



【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

2022/2/18 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	×	7	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 プイのみ	2100		0:29:10
	300	×	4	1	4' 10"	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		0:16:40
			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
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
SKPS	1000	×	1	1	20' 00"	2	FR	S・K・P・S / 250m	1000		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7450		2:14:50



【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

2022/2/18 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	3	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	450		0:07:30
swim	50	×	30	1	0' 50"	5~6	FR	一定ペース HR26~28	1500		0:25:00
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' 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 HR22~24 ブイのみ	1400		0:22:10
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:15:50
			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			
SKPS	1000	×	1	1	20' 00"	2	FR	S・K・P・S / 250m	1000		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6650		2:15:00



【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

2022/2/18 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 パドル+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	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	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
swim	50	×	30	1	0' 50"	5~6	FR	一定ペース HR26~28	1500		0:25:00
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	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	1000		0:16:40
			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			
SKPS	800	×	1	1	20' 00"	2	FR	S・K・P・S / 200m	800		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6200		2:14:45



【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

2022/2/18 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 ~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
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100		0:04:00
	25	×	3	4	0'40"	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		0:08:00
			1	3	0'30"			セットレスト30秒			0:01:30
swim	50	×	30	1	0'50"	5~6 70~80	FR	一定ペース HR26~28	1500		0:25:00
cho	25	×	6	1	0'40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	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 ~50	FR	ドックプル キックあり	100		0:04:00
	25	×	4	1	0'45"	3 ~50	FR	奇:キャッチアップスイム 偶数:スイム	100		0:03:00
pull	100	×	8	1	2'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 ブイのみ	800		0:18:40
swim	100	×	7	1	2'20"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	700		0:16:20
			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			
SKPS	600	×	1	1	20'00"	2 50~60	FR	S・K・P・S / 150m	600		0:20:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5000		2:14:00