



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 ストロークテンポ・リズム・ボディポジションの向上
 ストローク効率の向上

2022/2/23 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
pull	400	×	4	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1600		0:19:20
pull	400	×	4	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1600		0:20:00
swim	400	×	4	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	1600		0:20:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	50	×	3	3	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	450		0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6500		1:43:40



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 スピードへの刺激入れ
 ストローク効率の向上

2022/2/23 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	400	×	4	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	1600		0:21:20
swim	400	×	4	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	1600		0:21:20
			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' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	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	450		0:09:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:05:00
Div	50	×	2	1	5' 00"	8~	FR	ダイブ 400mレースペース~400mレースペース以上	100		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5100		1:43:00



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 スピードへの刺激入れ
 ストローク効率の向上

2022/2/23 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	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 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' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	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	450		0:09:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:05:00
Div	50	×	2	1	5' 00"	8~	FR	ダイブ 400mレースペース~400mレースペース以上	100		0:10:00
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
 スピードへの刺激入れ
 ストローク効率の向上

2022/2/23 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
pull	400	×	4	1	6' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1600		0:24:00
swim	400	×	3	1	6' 00"	3~4	FR	↓スイム	1200		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
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	25	×	3	6	0' 30"	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	450		0:09:00
cho	100	×	1	1	5' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:05:00
Div	50	×	2	1	5' 00"	8~	FR	ダイブ 400mレースペース~400mレースペース以上	100		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4650		1:43:10



【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

2022/2/23 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

E											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
W-up												
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	0:05:00	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		150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	12サイドキックチェンジ		100	0:03:20	
	25	×	6	1	0' 50"	3	FR	サイドキックチェンジ3秒ストップ パドル+キック		150	0:05:00	
								1~3本 12サイドキック 4~6本 6サイドキック				
	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		300	0:05:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒			0:02:00	
swim												
1)	100	×	8	1	1' 40"	8~	FR	スムーズ HR22~24		800	0:13:20	
2)	100	×	6	1	1' 40"	8~	FR	スムーズハード HR26~28 400mレースペース		600	0:10:00	
3)	100	×	4	1	1' 40"	8~	FR	ハード HR28~ 400mレースペース-2~3秒		400	0:06:40	
			1	2	3' 00"			セットレスト3分			0:06:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:02:40	
P/S	100	×	7	1	1' 40"	3~4	FR	スムーズ リカバリー HR22~24 道具は各自選択 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		700	0:11:40	
Div	50	×	2	1	5' 00"	8~	FR	ダイブ 400mレースペース~400mレースペース以上		100	0:10:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00
Total										3900	1:41:10	



【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

2022/2/23 水曜日
 【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											
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	0:05:00 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	×	6	1	1'10"	2	~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:07:00
	25	×	4	3	0'40"	3~6	50~80	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:08:00
swim											
1)	100	×	8	1	1'40"	8~	85~	FR	スムーズ HR22~24	800	0:13:20
2)	100	×	6	1	1'40"	8~	85~	FR	スムーズハード HR26~28 400mレースペース	600	0:10:00
3)	100	×	4	1	1'40"	8~	85~	FR	ハード HR28~ 400mレースペース-2~3秒	400	0:06:40
				1	2	3'00"			セットレスト3分		0:06:00
cho	25	×	4	1	0'40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
P/S	50	×	10	1	1'10"	3~4	60~75	FR	スムーズ リカバリー HR22~24 道具は各自選択 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	0:11:40
Div	50	×	2	1	5'00"	8~	80~	FR	ダイブ 400mレースペース~400mレースペース以上	100	0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total										3500	1:40:20