



【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

2022/3/16 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	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	×	5	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	2000		0:25:00
swim	400	×	4	1	5' 00"	3~4	FR	↓ スイム	1400		0:17:30
			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
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											
1)	400	×	1	6	5' 00"	5~6	FR	スムーズ HR26~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2400		0:30:00
2)	100	×	1	5	2' 00"	2~3	FR	リカバリー HR20~22 LT1.5以下 レストなし	500		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7850		2:12:30



【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

2022/3/16 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

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	400	×	5	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	2000		0:26:40
	400	×	3	1	5' 20"	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		0:16:00
			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	1)	400	×	1	6	5' 00"	FR	スムーズ HR26~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2400		0:30:00
	2)	100	×	1	5	2' 00"	FR	リカバリー HR20~22 LT1.5以下 レストなし	500		0:10:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7650		2:12:40



【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

2022/3/16 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
pull	400	×	5	1	5' 40"	3~4	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	2000		0:28:20
swim	400	×	3	1	5' 40"	3~4	FR	↓ スイム	1000		0:14:10
			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
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											
1)	400	×	1	6	5' 30"	5~6	FR	スムーズ HR26~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2400		0:33:00
2)	50	×	1	5	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR20~22 LT1.5以下 レストなし	250		0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									7200		2:13:00



【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

2022/3/16 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 6

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	1	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	150		0:02:30
pull	400	×	4	1	6' 00"	3~4	FR	スムーズ 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	×	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											
1)	400	×	1	6	5' 30"	5~6	FR	スムーズ HR26~28 LT4.0 or LT2.0~3.0	2400		0:33:00
2)	50	×	1	5	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR20~22 LT1.5以下 レストなし	250		0:07:30
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									6850		2:11:50



【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

2022/3/16 水曜日

【泳法注意】

ボディポジション

【主観的強度】

6

E											Distance	Time
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				
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' 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
	50	×	3	2	0' 55"	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	
pull swim	200	×	5	1	3' 20"	3~4	60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ		1000	0:16:40
	200	×	4	1	3' 20"	3~4	60~75	FR	↓ スイム		800	0:13:20
			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' 40"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー		150	0:04:00
drill	25	×	3	2	0' 50"	3	~50	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	~50	FR	グライドキック 呼吸1ストローク ローリング~1ストローク		100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	12サイドキックチェンジ		100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3	~50	FR	6サイドキック3ストローク		100	0:02:40
	25	×	3	2	0' 30"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード		150	0:03:00
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒			0:02:00
swim	200	×	8	1	3' 10"	5~6	70~80	FR	一定ペース レスト10秒		1600	0:25:20
P/S	100	×	9	1	1' 40"	3~4	60~75	FR	リカバリー HR20~22 乳酸除去 パドル+ブイ or ブイのみ or スイム 選択		900	0:15:00
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total										6050		2:11:20



【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

2022/3/16 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 6

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	0'55"	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		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100		0:03:40
	25	×	4	1	0'55"	2 ~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100		0:03:40
	25	×	3	2	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	150		0:04:00
pull	200	×	5	1	4'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:21:40
swim	200	×	4	1	4'20"	3~4 60~75	FR	↓ スイム	800		0:17:20
			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	×	4	1	0'40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:40
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	フロントスカーリング パドル+ブイあり	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	キャッチアップスイム	100		0:03:00
swim	200	×	8	1	3'10"	5~6 70~80	FR	一定ペース レスト10秒	1600		0:25:20
P/S	100	×	7	1	2'10"	3~4 60~75	FR	リカバリー HR20~22 乳酸除去 パドル+ブイ or ブイのみ or スイム 選択	700		0:15:10
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5300		2:10:40