



【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

2022/3/18 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	400	×	3	1	5' 00"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200		0:15:00
pull	400	×	3	1	5' 00"	3	FR	↓ブイのみ	1200		0:15:00
swim	400	×	3	1	5' 00"	3	FR	↓スイム	1200		0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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
swim	100	×	3	4	1' 30"	4~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	1200		0:18:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									6450		1:48:30



【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

2022/3/18 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	400	×	3	1	5' 20"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200		0:16:00
pull	400	×	3	1	5' 20"	3	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:00
swim	400	×	3	1	5' 20"	3	FR	↓スイム	1000		0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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
swim	100	×	3	4	1' 30"	4~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	1200		0:18:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									6250		1:48:50



【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

2022/3/18 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	400	×	3	1	5' 30"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200		0:16:30
pull	400	×	3	1	5' 30"	3	FR	↓ブイのみ	1200		0:16:30
swim	400	×	2	1	5' 30"	3	FR	↓スイム	800		0:11:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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
swim	100	×	3	4	1' 30"	4~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	1200		0:18:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									6050		1:47:30



【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

2022/3/18 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	×	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	200	×	5	1	3' 00"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000		0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3	FR	↓ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3	FR	↓スイム	800		0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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"	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		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	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		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	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		0:03:00
swim	100	×	3	4	1' 30"	4~8	FR	1~3本 DES フォーム~ハード	1200		0:18:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									5500		1:46:50



【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

2022/3/18 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	×	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
	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	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800		0:13:20
pull	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	↓ブイのみ	800		0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	↓スイム	800		0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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	×	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	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' 40"	3	FR	6サイドキック3ストローク	100		0:02:40
swim	50	×	4	2	1' 30"	8	FR	ハード	400		0:12:00
			1	1	3' 00"			セットレスト3分			0:03:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									4400		1:43:50



【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

2022/3/18 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	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	1	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	150		0:03:30
pull	200	×	4	1	4'20"	3	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	800		0:17:20
pull	200	×	3	1	4'20"	3	FR	↓ブイのみ	600		0:13:00
swim	200	×	3	1	4'20"	3	FR	↓スイム	500		0:10:50
			1	2	0'30"			セットレスト30秒 高いボディポジション			0:01:00
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	キャッチアップスイム	100		0:03:00
swim	50	×	4	2	1'30"	8	FR	ハード	400		0:12:00
			1	1	3'00"			セットレスト3分			0:03:00
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									3600		1:43:20