



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2022/3/25 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 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 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 | 1200 | | 0:14:30 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 00" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1200 | | 0:15:00 |
| swim | 400 | × | 3 | 1 | 5' 00" | 3~4 | 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 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 | 450 | | 0:07:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | 100 | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 5850 | | 1:39:45 |



【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

2022/3/25 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 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 10" | 3~4 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1200 | | 0:15:30 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 20" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1200 | | 0:16:00 |
| swim | 400 | × | 3 | 1 | 5' 20" | 3~4 | 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 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 | 450 | | 0:07:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 5550 | | 1:40:05 |



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2022/3/25 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 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 20" | 3~4 | 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' 30" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1200 | | 0:16:30 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 30" | 3~4 | 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 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり | | | 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0' 50" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 | 450 | | 0:07:30 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 5350 | | 1:38:45 |



【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

2022/3/25 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 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 40" | 3~4 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1200 | | 0:17:00 |
| pull | 400 | × | 2 | 1 | 5' 50" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 800 | | 0:11:40 |
| swim | 400 | × | 2 | 1 | 5' 50" | 3~4 | FR | ↓スイム | 800 | | 0:11:40 |
| | | | 1 | 2 | 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 | | | 0:01:00 |
| 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' 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' 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0' 55" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 | 450 | | 0:08:15 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4950 | | 1:39:05 |



【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

2022/3/25 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' 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 | 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 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 6' 20" | 3~4 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1200 | | 0:19:00 |
| pull | 400 | × | 2 | 1 | 6' 30" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 800 | | 0:13:00 |
| swim | 400 | × | 1 | 1 | 6' 30" | 3~4 | FR | ↓スイム | 400 | | 0:06:30 |
| | | | 1 | 2 | 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 | | | 0:01:00 |
| 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' 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0' 55" | 3~7 | FR | 1~3本 DES フォーム~スムーズハード 筋刺激 | 450 | | 0:08:15 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4550 | | 1:39:00 |



【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

2022/3/25 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 | 1'05" | 2 ~50 | FR | サイドキック 奇:右向き 偶:左向き | 100 | | 0:04:20 |
| | 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 |
| pull | 300 | × | 3 | 1 | 6'20" | 3~4 60~75 | FR | スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 900 | | 0:19:00 |
| pull | 300 | × | 2 | 1 | 6'30" | 3~4 60~75 | FR | ↓ブイのみ | 600 | | 0:13:00 |
| swim | 300 | × | 1 | 1 | 6'30" | 3~4 60~75 | FR | ↓スイム | 300 | | 0:06:30 |
| | | | 1 | 2 | 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 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 ~40 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | | 0:03:00 |
| 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 | 50 | × | 3 | 3 | 0'55" | 3~7 50~80 | FR | 2本 ハード 1本 レスト | 450 | | 0:08:15 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3600 | | 1:39:05 |