



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 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	ヘッドアップ片手スカーリング 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	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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
swim											
1)	400	×	1	4	5' 00"	4~5	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 LT2.0~3.0 コースロープなし	1600		0:20:00
2)	100	×	1	3	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300		0:04:30
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
pull	300	×	4	1	3' 40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1200		0:14:40
pull	300	×	4	1	3' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200		0:15:20
swim	300	×	4	1	3' 50"	3~4	FR	↓スイム	1200		0:15:20
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7200		1:57:35



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 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											
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	×	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	ヘッドアップ片手スカーリング 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	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ	100	0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	
swim											
1)	400	×	1	4	5' 00"	4~5	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 LT2.0~3.0 コースロープなし	1600	0:20:00	
2)	100	×	1	3	1' 30"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300	0:04:30	
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	
pull	300	×	5	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1500	0:19:10	
pull	300	×	4	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1200	0:16:00	
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓スイム	750	0:10:00	
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7050		1:57:25



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 4

C												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	×	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	ヘッドアップ片手スカーリング 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	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ		100		0:02:40	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	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	
swim													
1)	400	×	1	4	5' 20"	4~5	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 LT2.0~3.0 コースロープなし		1600		0:21:20	
2)	50	×	1	3	1' 10"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし		150		0:03:30	
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	
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		1200		0:16:40	
pull	300	×	4	1	4' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ		1200		0:17:20	
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓スイム		750		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 キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり				0:01:00	
DOWN	100	×	1	1								0:05:00	
Total										6600		1:57:25	



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 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	ヘッドアップ片手スカーリング 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	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	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
swim											
1)	300	×	1	4	4' 30"	4~5	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 コースロープなし	1200		0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300		0:06:00
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
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	1000		0:15:00
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000		0:15:50
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓スイム	900		0:14:15
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5950		1:57:05



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 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	×	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	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ヘッドアップ片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり		100		0:03:20	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドックプル キックあり 奇:ノーマル 偶:顔上げ		100		0:03:20	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドリル フリー		100		0:03:20	0:03:20
	25	×	4	2	0' 30"	3~6	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備		200		0:04:00	0:04:00
swim													
1)	300	×	1	4	4' 30"	4~5	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 コースロープなし		1200		0:18:00	0:18:00
2)	100	×	1	3	2' 00"	2~3	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし		300		0:06:00	0:06:00
cho	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		150		0:04:00	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	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	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	0:02:40
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ		1000		0:15:50	0:15:50
pull	200	×	5	1	3' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ		1000		0:16:40	0:16:40
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓スイム		800		0:13:20	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	0:01:00
DOWN	100	×	1	1									0:05:00
Total										5750		1:58:50	1:58:50



【テーマ】
 エアロビク能力・有酸素代謝能力の向上
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション
 ストローク効率・テンポの向上

2022/3/30 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											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	2	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	200		0:05:20
swim											
1)	200	×	1	4	4'00"	4~5 65~80	FR	スムーズ~テンポ HR24~26 コースロープなし	800		0:16:00
2)	100	×	1	3	2'30"	2~3 55~70	FR	リカバリー HR22~24 LT1.5以下 レストなし	300		0:07:30
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	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	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
pull	100	×	7	1	2'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	700		0:14:00
pull	100	×	6	1	2'10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600		0:13:00
swim	100	×	6	1	2'10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600		0:13:00
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4350		1:57:10