



【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

2022/4/1 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	×	2	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	800		0:09:40
pull	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:10:00
swim	400	×	2	1	5' 00"	3~4	FR	↓スイム	800		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
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	×	4	3	1' 30"	3~8	FR	3本フォーム 1本ハード	1200		0:18:00
pull	200	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:12:30
swim	200	×	5	1	2' 30"	3~4	FR	↓スイム	1000		0:12:30
			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
DOWN	100	×	1	1					100		0:05:00
Total									7400		2:00:55



【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

2022/4/1 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	×	2	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	800		0:10:20
pull	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:10:40
swim	400	×	2	1	5' 20"	3~4	FR	↓スイム	600		0:08:00
			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	100	×	4	3	1' 30"	3・8	FR	3本フォーム 1本ハード	1200		0:18:00
pull	200	×	5	1	2' 40"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:13:20
swim	200	×	5	1	2' 40"	3~4	FR	↓スイム	900		0:12:00
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									7000		2:00:35



【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

2022/4/1 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	×	2	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	800		0:10:40
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:11:00
swim	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓スイム	600		0:08:15
								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			
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	×	4	3	1' 30"	3・8	FR	3本フォーム 1本ハード	1200		0:18:00
pull	200	×	5	1	2' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:14:10
swim	200	×	4	1	2' 50"	3~4	FR	↓スイム	800		0:11:20
								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			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									6900		2:01:40



【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

2022/4/1 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 ~50	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 ~50	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 ~50	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 ~50	CHO	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	2	0' 50"	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		0:05:00
pull	200	×	4	1	2' 50"	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	800		0:11:20
pull	200	×	3	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600		0:09:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600		0:09:00
			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 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	3 ~50	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 ~50	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 ~50	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	×	4	3	1' 30"	3・8 50-90	FR	2本フォーム 2本ハード	600		0:18:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	700		0:10:30
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5850		2:01:20



【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

2022/4/1 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 ~50	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 ~50	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 ~50	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	3	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	450		0:08:15
pull	200	×	3	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 パドル+ブイ	600		0:09:30
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600		0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600		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
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	0' 50"	3 ~50	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' 45"	3 ~50	FR	12サイドキック2ストロークチェンジ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	3 ~50	FR	2ビートスイム ブイあり キックとプルのタイミング	100		0:02:40
swim	50	×	4	3	1' 30"	3・8 50・90	FR	2本フォーム 2本ハード	600		0:18:00
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	700		0:10:30
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5650		2:00:45



【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

2022/4/1 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	1'00"	2 ~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	100		0:04:00
	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
pull	200	×	2	1	4'10"	3~4 60~75	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 パドル+ブイ	400		0:08:20
pull	200	×	2	1	4'20"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	400		0:08:40
swim	200	×	2	1	4'20"	3~4 60~75	FR	↓スイム	400		0:08:40
			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	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
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	×	4	3	1'30"	3・8 50・90	FR	2本フォーム 2本ハード	600		0:18:00
pull	200	×	3	1	4'20"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	600		0:13:00
swim	200	×	3	1	4'20"	3~4 60~75	FR	↓スイム	600		0:13:00
			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
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									4300		2:01:00