



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2022/4/6 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 | | | | | | | | | | | |
| 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) | 100 | × | 1 | 5 | 1' 10" | 7~ | FR | ハード HR28~ LT4.0~ | 500 | 0:05:50 | |
| 2) | 200 | × | 2 | 4 | 2' 30" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 LT2.0付近 | 1600 | 0:20:00 | |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | 0:02:00 | |
| 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 | |
| pull | 400 | × | 4 | 1 | 4' 50" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1600 | 0:19:20 | |
| pull | 400 | × | 4 | 1 | 5' 00" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1600 | 0:20:00 | |
| 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 | | 0:01:00 | |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 8200 | | 2:14:55 |



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2022/4/6 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 | | | | | | | | | | | 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) | 100 | × | 1 | 4 | 1' 10" | 7~ | FR | ハード HR28~ LT4.0~ | 400 | | 0:04:40 |
| 2) | 200 | × | 2 | 4 | 2' 40" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 LT2.0付近 | 1600 | | 0:21:20 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:30 |
| 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 | 400 | × | 4 | 1 | 5' 10" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1600 | | 0:20:40 |
| 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 | 1200 | | 0:16:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 7700 | | 2:12:55 |



【テーマ】
 エアロビック能力・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

2022/4/6 水曜日
 【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 | 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) | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 7~ | FR | ハード HR28~ LT4.0~ | 400 | | 0:05:20 |
| 2) | 200 | × | 2 | 4 | 2' 50" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 LT2.0付近 4セット目:200m1本 | 1600 | | 0:22:40 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:30 |
| 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 | 400 | × | 4 | 1 | 5' 20" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ | 1600 | | 0:21:20 |
| pull | 400 | × | 3 | 1 | 5' 30" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1200 | | 0:16:30 |
| swim | 400 | × | 3 | 1 | 5' 30" | 3~4 | FR | ↓スイム | 1200 | | 0:16:30 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 7700 | | 2:16:35 |



【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

2022/4/6 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) | 100 | × | 1 | 4 | 1' 20" | 7~ | FR | ハード HR28~ | 400 | | 0:05:20 |
| 2) | 200 | × | 2 | 3 | 3' 00" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 | 1200 | | 0:18:00 |
| | | | 1 | 3 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:30 |
| 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 |
| pull | 200 | × | 6 | 1 | 2' 50" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ | 1200 | | 0:17:00 |
| pull | 200 | × | 6 | 1 | 3' 00" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1200 | | 0:18:00 |
| swim | 200 | × | 6 | 1 | 3' 00" | 3~4 | FR | ↓スイム | 1200 | | 0:18:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 6750 | | 2:11:50 |



【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

2022/4/6 水曜日
 【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 | | | | | | | | | | |
| 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" | 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' 45" | 3 | FR | 12サイドキック2ストロークチェンジ 奇:右向き 偶:左向き | 100 | 0:03:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 40" | 3 | 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 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 0' 50" | 2 | FR | ドリル フリー | 100 | 0:03:20 |
| | 50 | × | 3 | 2 | 0' 55" | 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 | 300 | 0:05:30 |
| swim | | | | | | | | | | |
| 1) | 100 | × | 1 | 3 | 1' 30" | 7~ | FR | ハード HR28~ | 300 | 0:04:30 |
| 2) | 200 | × | 2 | 3 | 3' 20" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 | 1200 | 0:20:00 |
| | | | 1 | 2 | 0' 30" | | | セットレスト30秒 | | 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 | 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 | 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 |
| | 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 |
| pull | 200 | × | 6 | 1 | 3' 10" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ | 1200 | 0:19:00 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3' 20" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 1000 | 0:16:40 |
| swim | 200 | × | 5 | 1 | 3' 20" | 3~4 | FR | ↓スイム | 1000 | 0:16:40 |
| | | | 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 |
| DOWN | 100 | × | 1 | 1 | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 6200 | 2:11:20 |



【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

2022/4/6 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 | 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 | 1'05" | 2 | 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 | 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) | 100 | × | 1 | 3 | 1'40" | 7~ | FR | ハード HR28~ | 300 | | 0:05:00 |
| 2) | 150 | × | 2 | 3 | 3'10" | 4~5 | FR | スムーズ HR22~26 | 900 | | 0:19:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| cho | 25 | × | 4 | 1 | 0'45" | 1 | CHO | 好きな種目でリカバリー | 100 | | 0:03:00 |
| drill | 25 | × | 2 | 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 | 50 | | 0:02:00 |
| | 25 | × | 4 | 1 | 1'00" | 2 | 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 | 0'45" | 3 | FR | キャッチアップスイム | 100 | | 0:03:00 |
| pull | 200 | × | 5 | 1 | 3'50" | 3~4 | FR | スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ | 1000 | | 0:19:10 |
| pull | 200 | × | 4 | 1 | 4'00" | 3~4 | FR | ↓ブイのみ | 800 | | 0:16:00 |
| swim | 200 | × | 4 | 1 | 4'00" | 3~4 | FR | ↓スイム | 800 | | 0:16:00 |
| | | | 1 | 2 | 0'30" | | | セットレスト30秒 | | | 0:01:00 |
| | | | | | | | | 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 | | | | | | | 0:10:00 |
| Total | | | | | | | | | 5000 | | 2:08:50 |