



【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

2022/4/13 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
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	900		0:11:30
swim	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	↓スイム	900		0:11:30
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
swim	100	×	6	3	1' 10"	5~6	FR	LTペース HR26~28 LT2.0~4.0	1800		0:21:00
			1	2	1' 30"			セットレスト1分30秒			0:03:00
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	×	3	1	4' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン 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			0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									9000		2:24:45



【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

2022/4/13 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
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	900		0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓スイム	750		0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
swim	100	×	3	3	1' 10"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~ LT4.0~	900		0:10:30
			1	2	5' 00"			セットレスト5分			0:10:00
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	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン 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	1200		0:16:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									7950		2:23:15



【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

2022/4/13 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
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	900		0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓スイム	750		0:10:25
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
swim	300	×	1	3	3' 30"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~ LT4.0~	900		0:10:30
			1	2	5' 00"			セットレスト5分			0:10:00
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	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン 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	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	↓スイム	1000		0:13:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									7750		2:22:55



【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

2022/4/13 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	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	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	800		0:12:00
swim	200	×	3	1	3' 00"	3~4	FR	↓スイム	600		0:09:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒			0:00:30
swim	100	×	3	3	1' 20"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~ LT4.0~	900		0:12:00
			1	2	4' 30"			セットレスト4分30秒			0:09:00
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
pull	200	×	5	1	2' 50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ	1000		0:14:10
pull	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000		0:15:00
swim	200	×	5	1	3' 00"	3~4	FR	↓スイム	1000		0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									7100		2:23:10



【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

2022/4/13 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										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"	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	3	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	450	0:08:15
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	600	0:10:00
swim	200	×	3	1	3' 20"	3~4	FR	↓スイム	600	0:10:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30
swim	100	×	3	3	1' 30"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~	900	0:13:30
			1	2	4' 00"			セットレスト4分		0:08:00
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"	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	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ	1000	0:15:50
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:13:20
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓スイム	800	0:13:20
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00
Total									6500	2:22:05

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
	50	×	3	2	1'10"	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		0:07:00
pull	200	×	3	1	4'00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 ブイのみ	600		0:12:00
swim	200	×	2	1	4'00"	3~4	FR	↓スイム	400		0:08:00
			1	1	0'30"			セットレスト30秒			0:00:30
swim	100	×	3	3	1'40"	7~	FR	アベレージアップ LTペース以上 HR28~	900		0:15:00
			1	2	3'30"			セットレスト3分30秒			0:07:00
cho	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:04:30
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	×	4	1	3'50"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 パドル+ブイ	800		0:15:20
pull	200	×	4	1	4'00"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:16:00
swim	200	×	3	1	4'00"	3~4	FR	↓スイム	600		0:12:00
			1	2	0'30"			セットレスト30秒			0:01:00
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									5550		2:21:40