



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	25	×	4	1	0' 45"	2 ~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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~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	0:03:00
	100	×	6	1	1' 50"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	600	0:11:00
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	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	0:06:45
pull	300	×	3	1	3' 40"	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	0:11:00
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:11:30
swim	300	×	3	1	3' 50"	3~4 60~75	FR	↓スイム	900	0:11:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	スプリント・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4800	1:31:25



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	25	×	4	1	0' 45"	2	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"	2	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
	100	×	6	1	1' 50"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	600	0:11:00
drill	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	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900	0:11:30
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
swim	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓スイム	750	0:10:00
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~	FR	スプリント・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4650	1:30:55



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	25	×	4	1	0' 45"	2 ~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	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~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	0:03:00
	100	×	5	1	2' 20"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	450	0:10:30
drill	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	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	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2 ~50	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	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	0:06:45
pull	300	×	3	1	4' 00"	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	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	900	0:12:30
swim	300	×	3	1	4' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム	750	0:10:25
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	スプリント・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4500	1:31:50



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	25	×	4	1	0' 50"	2 ~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"	2 ~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
	100	×	5	1	2' 20"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	450	0:10:30
drill	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	×	4	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:00
swim	200	×	4	1	3' 00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	700	0:10:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	スプリント・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4100	1:30:40



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	25	×	4	1	0' 50"	2 ~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"	2 ~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
	100	×	4	1	2' 40"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	400	0:10:40
drill	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' 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	300	0:05:30
pull	200	×	4	1	3' 00"	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	0:12:00
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:12:40
swim	200	×	3	1	3' 10"	3~4 60~75	FR	↓スイム 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	600	0:09:30
			1	2	0' 30"					
cho	25	×	4	1	0' 40"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
Div	50	×	1	1	5' 00"	8~ 85~	FR	スプリント・パワー	50	0:05:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									3950	1:32:20



【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

2022/4/20 水曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 3

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
kick	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
	50	×	7	1	1'30"	3~4 60~75	FR	腰を浮かしたボディポジション	350		0:10:30
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	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	×	3	1	3'50"	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	600		0:11:30
pull	200	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	600		0:12:00
swim	200	×	3	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓スイム	500		0:10:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:03:00
Div	50	×	1	1	5'00"	8~ 85~	FR	スプリント・パワー	50		0:05:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									3150		1:31:20