



【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

2022/5/6 金曜日
 【泳法注意】
 ボディポジション
 【主観的強度】
 5

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	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' 40"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:11:00
pull	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:11:30
swim	300	×	3	1	3' 50"	3~4	FR	↓スイム	900		0:11:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	50	×	3	4	1' 00"	2・9	FR	2本イージー 1本ハード	600		0:12:00
swim	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:15:30
pull	400	×	3	1	5' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000		0:12:55
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									7650		2:12:20



【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

2022/5/6 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											
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' 55"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	550	0:10:32	
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	
											1
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	3	4	1' 00"	2・9	FR	2本イージー 1本ハード	600	0:12:00	
swim	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200	0:16:00	
pull	400	×	3	1	5' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	1000	0:13:20	
											1
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00	
Total									7450	2:12:18	



【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

2022/5/6 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
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	×	5	1	2' 05"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	500		0:10:25
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	4' 00"	3~4	FR	スムーズ ノーマルターン HR22~24 LT1.5 パドル+ブイ	900		0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:12:30
swim	300	×	2	1	4' 10"	3~4	FR	↓スイム	600		0:08:20
			1	2	0' 30"						
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100		0:02:00
swim	50	×	3	4	1' 00"	2・9	FR	2本イージー 1本ハード	600		0:12:00
swim	400	×	3	1	5' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:16:30
pull	400	×	2	1	5' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:11:00
			1	1	0' 30"						
								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									7050		2:09:40



【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

2022/5/6 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											
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' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	100	×	5	1	2' 15"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	450	0:10:07	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	CHO	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	
pull	200	×	4	1	2' 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	0:11:20	
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	↓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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	4	1' 00"	2・9	FR	2本イージー 1本ハード	600	0:12:00	
swim	300	×	3	1	4' 30"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:13:30	
pull	300	×	3	1	4' 30"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:13:30	
											1
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00	
Total									6450	2:08:57	



【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

2022/5/6 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											
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' 50"	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	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	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	0:03:20	
	100	×	4	1	2' 30"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	400	0:10:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	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	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:20	
	50	×	3	2	0' 55"	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	0:05:30	
pull	200	×	4	1	3' 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	0:12:40	
pull	200	×	3	1	3' 20"	3~4	FR	↓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
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	50	×	3	4	1' 00"	2・9	FR	2本イージー 1本ハード	600	0:12:00	
swim	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	900	0:15:00	
pull	300	×	3	1	5' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	750	0:12:30	
											1
DOWN	100	×	1	1					100	0:10:00	
Total									6050	2:10:10	



【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

2022/5/6 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
kick	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
	50	×	5	1	1'40"	3~4	FR	腰を浮かしたボディポジション	250		0:08:20
drill	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	1'00"	3	FR	ドックプル キックあり	100		0:04:00
	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	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	600		0:11:30
pull	200	×	3	1	4'00"	3~4	FR	↓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	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
swim	50	×	1	4	2'00"	2	FR	イージー	200		0:08:00
				4	1'00"	9	FR	ハード レストなし	200		0:04:00
swim	300	×	3	1	6'00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	900		0:18:00
pull	300	×	2	1	6'00"	3~4	FR	↓ブイのみ	450		0:09:00
			1	1	0'30"			セットレスト30秒 各セットのラスト1本はノーマルターン			0:00:30
DOWN	100	×	1	1					100		0:10:00
Total									4850		2:08:20